

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform “Polyloge“

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie, Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten,
Biographiearbeit, Kreativitätstherapien [Musiktherapie], Kulturprojekte
(Peer Reviewed)

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion G. Petzold*
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leeser* und *Chae Yonsuk* für
„Deutsche Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie, Sprachkultur
und literarische Werkstätten“
an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der
„Deutschsprachigen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Musiktherapie

Intermethodische und Intermediale Arbeit – Kulturarbeit

1972 – 2022 > 50 Jahre FPI und 40 Jahre EAG > Integrative Therapie, Agogik,
Kulturarbeit und Öko-care

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen, Heilkraft der Sprache ISSN 2511-2767

Ausgabe 08/2024

«Ins Freie!»

**Vom aufrechten Gehen zum Schreiben – theoretische Fundierung
und Praxisbericht einer Schreibwerkstatt auf der Grundlage der
«Integrativen Poesie- und Bibliothherapie»**

Silvia Tavernini, CH- Uhwiesen *

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold*, *Dipl.-Sup. Ilse Orth, MSc*), Hückeswagen. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>.

EAG Weiterbildung „Integrative Poesietherapie und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit“.
Betreuerin/Gutachter: Ulrike Mathias-Wiedemann, Dipl.-Päd. / Prof. Dr. Hilarion G. Petzold.

Gliederung

1 Einleitung.....	1
2 Menschenbild: Leiblichkeit in Raum und Zeit.....	2
2.1 Mit-Subjekt und Ko-kreativität.....	4
3 Vom aufrechten Gang – nur Fortbewegung?.....	7
3.1 Alles ist im Fluss – dynamische Wissensstruktur	10
3.2 Wandern und wohnen	11
4 Leib und Sprache	12
4.1 Erfahrungsstruktur des Bewusstseins	13
4.2. Verhalten verändern.....	15
5 «Ins Freie!» Praxisbeispiel einer Schreibwerkstatt	17
5.1 «Vier Wege der Heilung und Förderung»	19
5.2 «Tetradisches Prozessmodell»	19
5.3 Schreibwerkstatt im Freien.....	20
5.3.1 Initialphase.....	21
5.3.2 Aktionsphase.....	22
5.3.3 Integrationsphase.....	27
5.3.4 Phase der Neuorientierung	28
6 «Glossar der Gangarten»: Bibliothherapeutische Anregungen.....	32
6.1 Flanieren, promenieren: Gehen in der Stadt	32
6.1.1 Flanierende Frauen.....	34
6.2 Spazieren durch die Jahreszeiten, wandern in die Weite.....	35
6.3 Laufen für die Vitalität, Krankheitsverläufe	36
6.4 Einwandern, mitlaufen, fliehen	38
7 Zusammenfassung/Summary.....	41
8 Literaturverzeichnis	42

1 Einleitung

Gehen, um ins Schreiben zu kommen? Von zahlreichen Philosophen und Schriftstellerinnen ist überliefert, dass sie gehend zu mehr gedanklicher Klarheit und ins Schreiben gekommen sind. Der dänische Philosoph *Kierkegaard* soll gesagt haben: «Ich habe mir meine besten Gedanken angelaufen.»¹ *Heidegger* wanderte täglich, *Nietzsche* empfahl, keinem Gedanken zu trauen, der einem im Sitzen kommt². *Charles Dickens* und *Virginia Woolf* hätten es im Leben ohne ihre Spaziergänge kaum ausgehalten.

Gehen ermöglicht, neue Gegenden zu erkunden, Momente von Übersicht und Freiheit zu gewinnen. In der individuellen Ausprägung des aufrechten Gangs erkennen wir eine Person. Wir verwenden in der Sprache – nicht allein im deutschen Sprachraum, auch in anderen Kulturen – Metaphern und Redewendungen, die mit dem Gehen verbunden sind. Woher kommt die Selbstverständlichkeit, mit der diese Sprachbilder verwendet und verstanden werden? Als schreibbegeisterte Sprachwissenschaftlerin, Komparatistin und Soziologin interessiert mich, wie die genannten Phänomene zusammenhängen.

Diese Arbeit fragt nach dem aufrechten Gang des Menschen in evolutionstheoretischen, philosophischen, neurobiologischen und sprachtheoretischen Ansätzen der «Integrativen Therapie» (IT) und verfolgt vor diesen Hintergründen das Ziel, sie sinnvoll zu Schritten zum Schreiben zu verbinden, diese in der konkreten Praxis einer kreativen Schreibwerkstatt auf der Grundlage der «Integrativen Poesie- und Bibliothherapie» anzuwenden und auszugsweise von der Durchführung im Freien zu berichten.

Ein «Glossar der Gangarten» in literarischen Werken rundet die Arbeit ab und ist als bibliotheraeutische Anregung gedacht, die Impulse für die andragogische Arbeit mit Schreibgruppen zur ko-kreativen Weiterentwicklung bietet.

¹ *Kitzler* (2021): 24

² ebenda

2 Menschenbild: Leiblichkeit in Raum und Zeit

Am Anfang stellt sich die Frage: Was für ein Menschen-, was für ein Weltbild vertritt die «Integrative Therapie»?

Das Menschenbild der IT geht aus vom «Leib in der Lebenswelt».

«Menschliche Leiblichkeit, aus den Prozessen der Vergemeinschaftung und Vergesellschaftung hervorgegangen, gesehen und bewertet – und zugleich zu diesen Prozessen beitragend – nimmt deshalb in der integrativen Theorienbildung eine kardinale Stelle ein.»³

Das Konzept des «informierten Leibes» findet in jedem methodischen Ansatz der IT Anwendung. Durch die Sinne nimmt der Leib die Welt wahr und ist dadurch informierter Leib. Wenn der Leib seine Erfahrung der Lebenswelt kommuniziert, wird er «informierender Leib»⁴. Schritt für Schritt betrachtet: Komplexes Bewusstsein setzt sich zusammen aus dem Wahrnehmen des eigenen Leibes als «perzeptiver» oder Wahrnehmungsleib; im «memorativen» oder Gedächtnisleib wird das Wahrgenommene gespeichert. Der «expressive» oder Ausdrucksleib antwortet auf das, was er wahrnimmt, mit Ausdrucksverhalten, und der «reflexive» Leib schaut aus einer exzentrischen Position auf das Wahrgenommene des eigenen Leibes – und des Kontextes. Der Leib ist also gleichzeitig wahrnehmender und wahrgenommener Leib, die Wahrnehmung exzentrisch und zentriert⁵.

Dieser komplexe Leibbegriff der IT fungiert als Brückenkonzept und nähert die Sichtweise des geisteswissenschaftlichen Sinnsystems phänomenologisch-hermeneutischer Leibphilosophie und die naturwissenschaftliche Perspektive der Neurobiologie⁶ einander an, konnektiviert also die beiden Erkenntniswege⁷.

Die beiden grundlegenden anthropologischen Konzepte des Leibsubjekts, das zusammen mit anderen eingebettet in die Lebenswelt («embodied and embedded»⁸) über die ganze Lebensspanne in permanenter Entwicklung («lifespan development»⁹) auf dem Lebensweg ist, und das der Hominität¹⁰ des biopsychosozial verfassten Menschenwesens, das ökologisch und kulturell eingebunden und in beständiger Gestaltung ist, fundieren konsistent Menschen- und

³ Kitzler (2021): 41

⁴ Petzold, Orth (2013a)

⁵ Petzold, Sieper (2012a): 28

⁶ Ausführlich zu den drei Sinnsystemen: Petzold, Orth (2004b)

⁷ Petzold (2009c)

⁸ Petzold, Sieper (2012a)

⁹ ebenda: 61

¹⁰ Petzold (2010f)

Weltbild und die Verfahren, auf denen die differenzierte und sorgfältig begründete Praxeologie der «Integrativen Therapie» aufbaut¹¹. Zu Hominität und Humanität beizutragen, ist aus der Sicht der IT Aufgabe jedes Menschen und gehört zur «Kulturarbeit»¹².

Die «Integrative Therapie» ist ein theoriegeleitetes praktisches Tun mit Menschen und vertritt eine «Philosophie des Weges»¹³, sie sieht das menschliche Leben als Weg. Bereits das Gilgamesch-Epos aus dem 2./3. Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung, die älteste schriftlich erhaltene Dichtung, kennt die doppelte Bedeutung von Weg als Fussweg und als Lebensweg¹⁴. Gründen die jahrtausendealten daoistischen, buddhistischen, aber auch christlichen Traditionen mit Lauf-, Geh- und Schreitmeditationen, die ambulatorische Praxis von «Weisheitsfreunden» der griechischen Antike auch auf der Annahme dieses Doppelsinns des Ausdrucks Weg¹⁵?

Ebenfalls als Weg – und die therapeutische Unterstützung als «Wegbegleitung» – wird in der IT parallel dazu die Sinnsuche verstanden. Semper in via, immer unterwegs, erkennt und schafft der Mensch ständig Sinn. Das Nomen Sinn, von ahd. sin = Weg stützt dieses Verständnis auch etymologisch.¹⁶ Das Leben sinnhaft zu gestalten, gehört zu den wesentlichen Antrieben für menschliches Suchen.

Die anthropologische Wegmetapher ist in der «Integrativen Therapie» mit der «Integrativen Zeittheorie» und der Theorie des «Polylogs»¹⁷ verbunden. Auf dem Weg durch die Generationen, als kollektiver Zug der Menschheit über die Erde und als Mitglied in seinem jeweiligen Konvoi von relevanten Bezugspersonen bewegt sich das Leibsubjekt durch die persönliche Lebenszeit¹⁸. «WEGE sind raumzeitliche Realität.»¹⁹ «Polylog» ist das Gespräch mit vielen, damit vieles «zur Sprache» kommen und vielfältig Sinn geschöpft werden kann.

¹¹ Petzold (2012h), Petzold (2009c)

¹² Petzold (2010f): 7

¹³ Petzold, Orth (2004b): 14

¹⁴ Kitzler (2021)

¹⁵ Petzold (2023c): 21

¹⁶ Petzold (2012h), Petzold, Orth (2004b)

¹⁷ Petzold, Orth, Sieper (2008): 256

¹⁸ Petzold, Orth (2013a)

¹⁹ Petzold, Orth, Sieper (2008): 259

Wer Leiblichkeit und Zeitlichkeit und den Prozesscharakter allen Lebensgeschehens anerkennt, kommt nicht umhin, sich auch mit Endlichkeit und Tod zu beschäftigen – um zukunftsfähig zu werden. Die Kostbarkeit des Lebens in seiner vielfältigen Verbundenheit kann gerade im Wissen um den Tod deutlicher hervortreten. Denn auf unseren Wegen gehen wir nicht allein.

2.1 Mit-Subjekt und Ko-kreativität

Emmanuel Lévinas, ein wichtiger Referenzphilosoph der IT, formuliert:

«Es ist banal zu sagen, dass wir niemals im Singular existieren. Wir sind umgeben von Seienden und Dingen, zu denen wir Beziehungen unterhalten. Durch das Sehen, durch das Berühren, durch die Sympathie, durch die Arbeit im Allgemeinen sind wir mit den anderen.»²⁰

Der Mensch ist immer Mit-Subjekt. Als Einzelwesen könnte er nicht existieren.²¹ In Dyaden, Polyaden entwickelt sich das Leibsubjekt über die gesamte Lebensspanne in beständigen Prozessen von komplexem Lernen weiter. Die IT nimmt «Mit-Sein» mit allem Lebendigen als fundamentales «Ko-existenzaxiom»²² an. Sein ist als «geteiltes Ereignis» und prozessual zu sehen²³. Und Bewegung ist demnach Mit-Bewegung. Als eine Spezies der Frühgeburten brauchen wir auf dem Weg den Schutz von anderen, die sich um uns kümmern. Das Abenteuer der Begegnung ist zum Lebensbeginn eine Frage des Überlebens und bleibt über die gesamte Lebensspanne hin die Bedingung für unsere Entwicklung.²⁴ Im Zusammenwirken einer Vielfalt von Impulsen, die persönlicher und kollektiver Art sind, vollzieht sich Selbstwerdung in ko-kreativer Weise. Als wahrnehmende, fühlende, sich erinnernde, denkende und handelnde Wesen befinden sich Menschen in ständigen Metamorphosen.²⁵

Inmitten des grossen menschheitsgeschichtlichen Unterwegsseins ist jeder einzelne Mensch unterwegs in Familie, Freundeskreisen, Arbeitsbeziehungen, Nachbar- und Partnerschaft. Dieses multiple Bezogensein beschenkt uns mit vielfältiger Anregung. Wir bedürfen von Geburt an über die ganze Lebensspanne hin neben protektiven

²⁰ *Lévinas* (1984): 19/20

²¹ *Petzold, Orth* (2013a)

²² *Petzold* (2003a): 116

²³ *Petzold* (2009c)

²⁴ *Pépin* (2022)

²⁵ *Orth, Petzold* (1990c)

Faktoren der Stimulation durch andere, um uns entwickeln zu können.²⁶ Diese Netzwerke, diesen Konvoi zu pflegen und zu stärken, ist nicht nur ein wesentlicher individueller Gesundheitsfaktor, sondern auch von grosser Wichtigkeit für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die gesellschaftliche Kooperation im Zusammenleben. Um diesen Zusammenhalt zu fördern, bedarf es einer Haltung, die die «Andersheit des Anderen»²⁷ in einer Weise respektiert, die nicht intendiert, dass er seine Andersheit ablegt. Ein Miteinander der Verschiedenheit, das Differenzen nicht ignoriert, sondern Alterität anerkennt und damit auch zwischenmenschliche Schwierigkeiten miteinschliesst.²⁸ Konsens und Dissens werden im «Ko-respondenzmodell», Herzstück und Erkenntnisprinzip des «Integrativen Ansatzes», gleichermassen als prinzipiell fruchtbar gesehen.

Unter «Ko-respondenz» versteht die IT die Begegnung und Auseinandersetzung von Individuen – auf der Basis der bestehenden Ko-existenz – auf den Ebenen von Leib, Gefühl und Vernunft unter der Berücksichtigung von Kontext und Kontinuum.²⁹ Die begegnenden PartnerInnen finden in der Auseinandersetzung zu Dissens oder Konsens, was zu Kooperation und zu Ko-kreativität³⁰ führen kann. Wir brauchen den Polylog, die Ko-respondenz, den Blick von anderen, den konstruktiven Zweifel, den eigenen wie den des Anderen: «Vertiefung, Verbreiterung und Gewinn von Höhe braucht die andere Idee – Ko-kreativität.»³¹ Da das Leben für ein soziales Wesen, wesentlich aus sozialen Transaktionen besteht, ist es wichtig, den Umgang mit Dissens und Differenz, die diese Aushandlungsprozesse begleiten, wenn kein tragfähiger Konsens gefunden wird, in beiderseitigem Respekt zu erlernen.

Dank der leiblichen Fähigkeiten zur Wahrnehmung und Erinnerung und der schöpferischen Ausdrucksmöglichkeiten formen Menschen ko-kreativ ihre Lebenswelt und sich selber darin.³² Der Mensch als Teil der Lebenswelt ist «ein durch und durch soziales und ein ökologisches Wesen», «Sozialität» und «Ökologizität», wie die fundamentale Zugehörigkeit zum jeweiligen Lebensraum genannt wird, dürfen dabei nicht als ein Aussen verstanden werden³³. Im Kontakt mit

²⁶ Petzold, Orth, Sieper (2008)

²⁷ Lévinas (1984)

²⁸ Petzold (2012h)

²⁹ Petzold, Müller (2005/2007), Petzold, Orth, Sieper (2008)

³⁰ Petzold, Orth, Sieper (2013)

³¹ Petzold (2012h): 7

³² Orth, Petzold (1993c)

³³ Petzold (2016i): 218

anderen, im Erkenntwerden von anderen, in Prozessen des Aushandelns von Grenzen und der Auseinandersetzung mit Rollenerwartungen entsteht Identität³⁴. Als gesunde Identität ist sie vielfältig, hinreichend anpassungsfähig und offen für Neues³⁵ – und genderspezifisch zu betrachten.

«Selbstbilder und Fremdbilder werden im integrativen Ansatz als Repräsentationen von verinnerlichten <significant others> verstanden, und nicht als Fremdattributionen aufgefasst. Selbstbilder und Fremdbilder konstituieren die Persönlichkeit.»³⁶

Soziale und persönliche Identität sind zu verbinden, denn es hängt auch von kollektiven Vorstellungen ab, welche Rollen Frauen und Männer in sozialen Feldern übernehmen. Geschlechterrollen werden durch unsere Kultur in der sogenannten «Enkulturation» und durch den gesellschaftlichen Zusammenhang in der sogenannten «Sozialisation» vermittelt. Wie sollen nun Frauen, die zu Zurücknahme und Passivität sozialisiert worden sind, mit ihrem Gestaltungspotenzial hervortreten wissen? Wie können sie Selbstsicherheit gewinnen, um sich ein Engagement zuzutrauen? Erzogen zu einem Habitus von Unselbständigkeit oder gar Unterwürfigkeit³⁷ braucht es einen langen Atem, um über Generationen tradierte Lasten abzuschütteln. Besonders wenn Rollenmodelle, die Frauen zu Veränderungen ermutigen, noch selten sind.³⁸ Eine Beeinträchtigung des Wollens, die ein Sich-zu-eigen-Machen der Welt und des eigenen Selbst verunmöglicht, so auch die These der Schweizer Philosophin *Rahel Jaeggi*³⁹, hat ihre Ursache in sozialen Verhältnissen. Beziehungslosigkeit sich selbst und Machtlosigkeit einer als indifferent erfahrenen Welt gegenüber, bezeichnet sie als Entfremdung.

Der Grundsatz der Chancengleichheit ist noch nicht für alle in gleichem Masse verwirklicht.⁴⁰ Dies lässt sich etwa an einer noch heute vergleichsweise kleinen Zahl an Frauen in Führungspositionen ablesen; Vorurteile gegen und Benachteiligungen von Frauen sind zahlreich. Auch die Gewalt gegen Frauen weltweit, sei es als häusliche Misshandlung, Formen sexueller Gewalt, emotionale oder psychologische

³⁴ zur Unterscheidung von Persönlichkeit, Identität, Ich, Selbst, Rolle s. *Höhmman-Kost, Siegele* (2004)

³⁵ *Höhmman-Kost, Siegele* (2004)

³⁶ ebenda: 3

³⁷ *Orth* (2010/2021): 262

³⁸ ebenda: 249

³⁹ *Jaeggi, R.* (2016)

⁴⁰ *Orth* (2010/2021)

Misshandlung sowie Menschenhandel ist laut der Weltgesundheitsorganisation WHO in Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern und in der Diskriminierung von Frauen innerhalb gesellschaftlicher Strukturen begründet.⁴¹

3 Vom aufrechten Gang – nur Fortbewegung?

Das aufrechte Gehen, für dessen Entwicklung vielfältige Einflüsse angenommen werden müssen⁴², befreit evolutionsgeschichtlich die bisher als Vorderbeine benötigten Hände zur Herstellung und zum Gebrauch von Werkzeugen und ermöglicht dem Homo Faber, die Umwelt aktiv zu verändern. Er schafft Waffen, die beim Jagen und zur Verteidigung eingesetzt werden. Wie auch die jüngste Weltgeschichte erneut zeigt, werden sie nicht nur hergestellt, um zu beeindrucken und zu drohen, sondern auch um andere zu überfallen, um das eigene Territorium zu erweitern und damit die eigene Macht auszudehnen.

Hände können zum Glück nicht nur zerstören, sie können auch pflegen, streicheln, trösten, zärtlich sein. Auch die Entwicklung zum Homo Amans⁴³ können wir als eine wichtige Kulturleistung verstehen, die es zur Liebes- und Beziehungsfähigkeit, zu einem umfassenden Eros, der alles Lebendige einschliesst, braucht.

Der aufrechte Gang erweitert das Gesichtsfeld des Menschen, schafft einen besseren Überblick und ermöglicht damit Orientierung⁴⁴, um die Räume der Welt zu erschliessen und sich selber darin zu entdecken⁴⁵. Die Entwicklung von «transversalen» Fähigkeiten beginnt evolutionär bereits mit dem aufrechten Gang. Dieser ermöglicht, mehr Sinnesreize aus der Umgebung aufzunehmen: Dieses multisensorische Wahrnehmen wiederum fördert Vernetzungsvorgänge im Gehirn und verstärkt so dessen Leistungsfähigkeit.⁴⁶

Unter «Transversalität» versteht die IT das Erfahren und Denken in Übergängen in systematischen Suchbewegungen, um in komplexen Wissens- und Praxisbereichen,

⁴¹ www.who.int, aufgerufen am 24.07.2024

⁴² Petzold (2023c): 26

⁴³ Bayertz (2014)

⁴⁴ Petzold (2009c)

⁴⁵ Petzold (2010f)

⁴⁶ Petzold (2023c)

Erkenntnishorizonte und Handlungsspielräume auszudehnen. Sie kennzeichnet das Wesen des «Integrativen Ansatzes»⁴⁷:

«Transversalität [. . .]: ein offenes, nicht-lineares, prozessuales, pluriformes Denken, Fühlen, Wollen und Handeln, das in permanenten Übergängen und Überschreitungen (transgressions) die wahrnehmbare Wirklichkeit und die Welten des Denkens und der Imagination, die Areale menschlichen Wissens und Könnens durchquert, um Erkenntnis- und Wissensstände, Methodologien und Praxen zu konnektivieren.»⁴⁸

Mit dem Gewinnen eines besseren Überblicks wird eine Distanznahme möglich, ein besonnenes Innehalten, das zu persönlicher Souveränität⁴⁹ beitragen kann.

«Exzentrizität» – als Überblick über äussere Situationen ebenso wie über innere Welten des Fühlens und Denkens⁵⁰ – (wieder) zu gewinnen, relativiert Ereignisse; aus der Vogelperspektive wirkt kleiner, was uns aus der Nähe als grosses Hindernis erschien und Übersicht über Nebenpfade oder die niedrigste Stelle, um es zu überklettern, ist leichter zu erlangen.

Regelmässig innezuhalten, um mit Abstand den Alltag zu reflektieren, eigenes Verhalten zu überdenken, ist eine Möglichkeit, den neuen Tag angemessenen Schrittes anzugehen. Der Homo Migrans hat Wahlmöglichkeiten, er tritt heraus aus festen Stetigkeiten und traut sich, in unbekanntes Gelände, ins Offene, Weite aufzubrechen, in ein freies Ausschreiten innerhalb des sozialen und ökologischen Kontexts, in den er eingebettet lebt.

Zur Wahl stehen Richtung, Perspektive, Rhythmus, Tempo und Dauer eines Unternehmens. Einige Weggefährten suchen wir selber aus, andere kommen ohne Einladung dazu. Das Wetter entzieht sich unserer direkten Kontrolle, bestimmt die Qualität und den Umfang unserer Unternehmung aber wesentlich mit. Dass wir es sind, die den fortschreitenden Klimawandel verursacht haben und noch immer verursachen, wissen wir schon lange. Bereits 1981 publizierte der Club of Rome, ein Zusammenschluss von Experten verschiedener Disziplinen aus mehr als 30 Ländern, aufrüttelnde Fakten zu den Grenzen des Wachstums⁵¹.

⁴⁷ Petzold, Orth, Sieper (1999a)

⁴⁸ Petzold (2023c): 26

⁴⁹ Petzold (2001, 1999q)

⁵⁰ Petzold, Orth (2004b)

⁵¹ Peccei (1981)

Auch wie wir ökologisch mitverantwortlich leben können, um unsere Lebensgrundlagen, von denen wir Teil sind, nicht weiter zu zerstören, ist bekannt. «Jedes Tun ist Ausdruck eines Willens.»⁵² Immer verantwortlicher zu werden und die Willenskräfte weiterzuentwickeln sieht die IT denn auch als «lifespan development task».⁵³ In der Schweiz beispielsweise gründeten 1976 UmweltschützerInnen und WissenschaftlerInnen als Reaktion auf die damaligen AKW-Ausbaupläne die Schweizerische Energie-Stiftung SES. Diese unabhängige Fachorganisation setzt sich für eine menschen- und umweltgerechte Energiepolitik, für einen Energie- statt Klimawandel ein. Ihr «Klima-Manifest»⁵⁴ beginnt mit den Worten:

«Wir haben die Sonne, den Wind, das Wasser – und DEN WILLEN. Daraus schöpfen wir die Energie für morgen. Eine Energie, die unseren Kindern nicht die Zukunft raubt. [...] Setzen wir auf Verzicht? Wir setzen auf den GEWINN ALLER [...].»

In die gleiche Richtung geht der «ökologische Imperativ» der IT:

«Handle so, dass durch deine Lebensweise keine Gefährdungen der Biosphäre eintreten können. Sei mit <Kontext-Bewusstsein> und <komplexer Achtsamkeit> wachsam für schädigendes Handeln, das den Fortbestand des Lebens und die Funktion der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte. Schreite ein, wo solches Handeln durch Menschen in der Noosphäre sichtbar wird und versuche, es zu verhindern. Pflege eine ökosophische Lebenspraxis, bewahre und schütze die Natur!»⁵⁵

Es gehört zum Menschen, Grenzen zu überschreiten. Das kann auf gute und auf schlimme Weise⁵⁶ geschehen: «Darin liegt die Überlebenskraft des Homo sapiens, sein Entdeckerpotenzial, sein Erfindungsreichtum, [...] darin liegt aber auch seine Invasorenmentalität mit ihren brutalen Entgleisungen, Übergriffigkeiten [...].»⁵⁷

Evolutionstheoretisch ist der Mensch auf dem Weg durch die Zeit. «Weg» als Metapher für das Leben umfasst das, was uns begegnet und geschieht, was wir aktiv erkunden und bloss dulden, was wir entwerfen und erreichen⁵⁸. Die Doppeldynamik des Geformtwerdens vom sozialen und ökologischen Raum, der uns umgibt, und des schöpferischen Gestaltens (Poiesis)⁵⁹ dessen, was uns begegnet, macht

⁵² Bieri (2013): 111

⁵³ Petzold, Orth, Sieper (2008): 304

⁵⁴ <https://energiestiftung.ch>, aufgerufen am 24.07.2024

⁵⁵ Petzold, Orth (2013a): 60

⁵⁶ Petzold, Orth (2004b)

⁵⁷ ebenda: 30/31

⁵⁸ Kitzler (2021)

⁵⁹ Petzold (2010f): 7

menschliches Leben aus. Die Wege formen den Menschen, sie deformieren manchmal auch – der Mensch formt die Wege und wird wiederum von ihnen geformt. Behält der Mensch die Kontrolle, kann er die Dynamiken lenken? ⁶⁰, fragen wir mit Besorgnis angesichts rasanter technologischer Entwicklungen und der damit verbundenen Virtualität und Informationsfülle⁶¹, die auch Desinformation, Manipulation und Kriminalität begünstigen.

Gehen ist eine Erfahrung von Raum, ein Sich-Vertrautmachen mit dem Raum der Welt um uns. Gehen ist ein Ausmessen von Naturlandschaften, der steingewordenen Architektur von Städten, von gestalteten Gärten. Der Atem und die Leiblichkeit werden uns in der Bewegung bewusster. Im wörtlichen Sinn treten wir in Beziehung zur Umgebung, lassen sie auf uns wirken, spüren sie mit dem Hautsinn, hören sie, lassen sie zu uns sprechen. In einem Perspektivenwechsel können wir uns hineinversetzen in einen Baum, den Bach, den Berg und hinhören: Bestimmt haben sie uns einiges mitzuteilen.

3.1 Alles ist im Fluss – dynamische Wissensstruktur

Schon *Heraklit* wusste: Alles Lebendige ist in Bewegung. Der Leib ist die lebendige Verbindung zur Welt, durch die sich der Mensch bewegt und der Leib ist verbunden mit der Zeit: «Leiblichkeit ist Zeitlichkeit.»⁶² Im Gehen und in der Zeit erleben wir Dauer und Veränderung.⁶³ Indem wir Wege wandeln, wandeln wir uns. Leben ist prozessual: Müssen dann nicht auch Wissensstrukturen von Psychotherapieformen, die Menschen auf ihren Wegen begleiten, ja Wege zu den Menschen sind, auf Veränderbarkeit hin angelegt sein?

Die IT vertritt Standpunkte auf Zeit. Sie reflektiert in konsequentem Bezug auf die moderne Philosophie und die Psychotherapieforschung ihre Positionen systematisch. Im Metamodell des «Tree of Science»⁶⁴ ist die komplexe und dynamisch verstandene Wissensstruktur der IT in einer Baummetapher dargestellt. Sie bildet das Ineinandergreifen von Theorie und Praxis durch die verschiedenen horizontalen Ebenen von Metatheorie, Klinischer Theorie, Praxeologie bis hin zur Praxis ab. Die

⁶⁰ Petzold, Orth (2004b)

⁶¹ Petzold (2016i): 220

⁶² Petzold (2002j)

⁶³ Petzold, Orth, Sieper (2008)

⁶⁴ Petzold (2011)

Ebenen sind in Bottom-up- und Top-down-Bewegungen verbunden, das heisst, dass Praxiserfahrungen in die Theoriebildung einfließen und erprobte Theorien die Praxis fundieren. Die Wissensstruktur des «Tree of Science» gewährleistet die durchgehende Konsistenz durch alle Ebenen der Erkenntnisse.⁶⁵ Die Baummetapher mit mehreren Zentren erlaubt eine Distanzierung und Reflexion einzelner «Zweige» der Wissensstruktur und bietet so die Möglichkeit, einzelne Bereiche neu gewonnenen Erkenntnissen anzupassen.

3.2 Wandern und wohnen

Wer unterwegs ist wie unsere hominiden Vorfahren, die ja Läufer und Wanderer auf zwei Beinen waren, bleibt beweglicher. Physiologisch sind wir Läufer geblieben, Bewegungsmenschen.⁶⁶ Wie wir heute wissen, verfügen Menschen, die ihr Leben lang einen ausgewogenen «bewegungsaktiven Lebensstil» praktizieren, im Regelfall über einen erheblichen Gesundheitsbonus. Beweglichkeit bezieht sich nicht allein auf die Gelenke, sondern auch auf die explorative Neugier und das Interesse an der Welt in und um uns, hinter und vor uns als Zukunft. Unsere Vorfahren wanderten nicht, um mit stärker entwickelter Muskulatur ihre Silhouette zu straffen. Das Gehen war für den Homo Migrans lebenswichtig, um weiterziehen zu können, wenn in einem Gebiet nicht mehr genug Nahrung zu finden war.

Menschen wandern aber nicht nur, sondern wohnen auch. Sie nomadisieren und sind auch sesshaft. Die Soziologin *Katharina Manderscheid* spricht sich dafür aus, das Nomadisieren nicht als anthropologische Vorstufe der Sesshaftigkeit zu sehen. Sie versteht Nomadisieren als Norm. Die komplexen Wechselbeziehungen von lokaler Verortung und räumlicher Bewegung skizzierte bereits Georg Simmel, den sie referiert. Die Möglichkeit, sich von Ort zu Ort zu bewegen, sah er als zentral für gesellschaftliches Zusammenleben, da die räumlichen Gegebenheiten so in Fluss kommen. Und den Wegebau stuft Simmel als die spezifisch menschliche Leistung ein, die in ihrem Verbindungswillen im Bau von Brücken gipfelt.⁶⁷ In vielen Kulturen gab und gibt es Berufe, die ein nomadisches Leben mit sich bringen, etwa für Ärzte und schon im Mittelalter für Musikanten. Auch die Sophisten, die vor *Sokrates, Platon*

⁶⁵ *Petzold* (2009c)

⁶⁶ *Petzold* (2006u, 2023c)

⁶⁷ *Manderscheid* (2022)

und *Aristoteles* das Athener Leben dominierten, waren nicht ortsgebunden und als Wanderer bekannt: Ihre hauptsächliche Loyalität galt nicht Menschen oder Orten, sondern Ideen.⁶⁸ Wanderungsbewegungen über die Grenzen von Nationalstaaten hinweg sind nicht erst heute Ausdruck von globalen Wirtschaftsbeziehungen und ökonomischen Verflechtungen.

Gehen wir Wege, durchwandern wir Räume, schliesst das das Verweilen und das Wohnen nicht aus, sondern ein. Wege und Strassen verbinden öffentliche und private Räume und unterschiedliche Lebensbereiche wie Arbeit, Freizeit, Konsum, Verkehr. Auf diesen Verbindungswegen verhandeln gesellschaftliche Gruppen ihre verschiedenen Interessen und lassen sich als kulturelle Aktionsräume verstehen.⁶⁹

Wo leben als ein zeitliches und räumliches gemeinsames Unterwegssein begriffen wird, wohnen wir im Wandern. In der Zeit können wir nicht sesshaft werden. Ein Innehalten auf dem Weg ist allerdings möglich, und Zurückblicken und Vorausschauen sind zur Weiterentwicklung und bewussten Lebensführung kostbar.⁷⁰

4 Leib und Sprache

Neben der Wegmetapher verwenden wir zahlreiche weitere Formulierungen mit grosser Selbstverständlichkeit, die in einem übertragenen Sinn mit dem Gehen und der Raum- und Zeiterfahrung verbunden sind: Wir sind in einem Gebiet bewandert, sprechen von unserem Werdegang und der Laufbahn, auf der wir etwas auf den Weg gebracht haben. Wir halten einen Kompromiss für einen gangbaren Weg, für einen Fort- oder Rückschritt. Andere geraten auf Abwege, treten auf der Stelle, während wir den Gang der Dinge konstatieren, den Lauf der Welt beobachten. Wir begleiten jemanden auf seinem letzten Weg. Über den laufenden Rückgang der Biodiversität sind wir besorgt. Und wenn gar nichts mehr geht, reichen wir den Rücktritt ein.

Die leibliche Erfahrung des Gehens findet sich sprachlich in grosser Vielfalt wieder: In was für einem Verhältnis stehen Bewegung und Sprache und Verständigung? Auf

⁶⁸ *Solnit* (2019): 23

⁶⁹ *Ihle, Zechlin* (2022)

⁷⁰ *Petzold, Orth, Sieper* (2008)

«Wegen der Heilung und Förderung», die differenzieren und integrieren wollen, sind Sprechen und Erzählen äusserst wichtig. Paul Ricœur, ein weiterer Referenzphilosoph der IT, formuliert:

«Sprache ist keine Welt für sich, wir Menschen sind in der Welt und werden von Situationen betroffen. Wir versuchen uns darin im Modus des Verstehens zu orientieren und haben etwas zu sagen, eine Erfahrung zur Sprache zu bringen und miteinander zu teilen.»⁷¹

Die IT hat eine eigene therapieorientierte Sprachtheorie entwickelt, deren Basis der Leib ist. Der Leib mit seinen Fähigkeiten der Wahrnehmung, des Speicherns von Erinnerung, des Handelns und des Sich-Verständigens im sozialen und ökologischen Kontext und Kontinuum. Leib und Sprache gehören zusammen.⁷²

4.1 Erfahrungsstruktur des Bewusstseins

Die Disposition zur Sprache ist genetisch in uns angelegt.

«Sprache, in Polyaden entstanden, braucht in der Tat mehrere Personen (wir überschreiten die dyadologische Formulierung), gehört aber der ganzen Menschheit (als Potentialität und entfaltet in den vielfältigen Sprachfamilien).»⁷³

Das menschliche Leben mit seinem Wegcharakter bildet im Bewusstsein eine Erfahrungsstruktur aus, die das Erlebte auf diesem Weg zu Geschichten verbindet. Diese Erzählungen, Narrative, ermöglichen, die Ereignisse in einen Sinnzusammenhang zu stellen, die wir uns als mentale Landkarte vorstellen können. Solche Landkarten sind Abbilder der Wirklichkeit, die in «Mentalisierungsvorgängen» entstanden sind. In den Texten des argentinischen Schriftstellers Jorge Luis Borges kommen Landkarten häufig vor. In einem zeichnet ein alter Wanderer eine Karte von allen Orten, an denen er in seinem Leben war. Zuletzt stellt er fest, dass dabei sein eigenes Gesicht herauskommt⁷⁴.

⁷¹ Ricœur (1988): 123

⁷² Petzold (2010f)

⁷³ ebenda: 72

⁷⁴ Shakespeare (2023)

Sprechen lernen wir von klein auf in Wir-Feldern, in familialen Konstellationen.⁷⁵ Unterwegs in der Welt in mit-menschlichen Gemeinschaften im «Polylog» von Sprechenden, wird deren Erleben und das gemeinschaftliche Tun von Mentalisierungsvorgängen begleitet. Menschen setzen sich mit dem, was sie wahrnehmen und verarbeiten auseinander, sie stellen weiterführende kritische⁷⁶ Fragen, platzieren Zweifel und forschen weiter.⁷⁷ Diese «Mentalisierungen» sind individuell und kollektiv vorzustellen als Verschränkungen von handelnder und gedanklicher Wirklichkeit. Sprache ist ein strukturierender Teil von Mentalisierungen.

Wissen und Erkenntnisse wurden in Erzählgemeinschaften früher Zeiten mündlich weitergegeben, später entstanden Schriftkulturen. Mittels Sprache wird die Welt zu einer benannten Welt. Sprachlich lassen sich Zusammenhänge zwischen ihren Phänomenen herstellen. Und Sprache strukturiert die Zeit: Sie erschliesst Vergangenheit, macht Gegenwart erfassbar und eröffnet Zukunft.⁷⁸

Geschichten, die Menschen auf ihren Lebenswegen erfahren, erzählen sie in ihren Weggemeinschaften. Sie teilen sie mit den Konvois, in denen sie unterwegs sind. Wie die IT mit *Ricœur* sagt, bilden sie eine «narrative Identität» aus. Der «Integrative Ansatz» gründet in Sprache. Deshalb ist eine wesentliche methodische Arbeitsweise der IT die «narrative Praxis».⁷⁹ Sie ist allerdings mehr als eine erlebnisaktivierende poesitherapeutische Methode oder psychotherapeutische Technik. «Narrative Praxis» hat als Strategie gesellschaftstherapeutischer, melioristischer Kulturarbeit eine politische Dimension.⁸⁰

In der Sprache und im Sprechen sieht die IT Werkzeuge, mit denen wir die Welt und uns selber besser verstehen und gestalten können. «Polylogische Erzählströme», in die wir uns mit unserer narrativen Praxis einfügen, sind nicht-lineare kombinatorische selektionale Erzählungen, die der Arbeitsweise des Gehirns entsprechen. Narrative haben hohe Stabilität, zugleich eine gewisse Plastizität. Sie sind in komplexen Lernprozessen veränderbar. Narrative sind die Erzählfolien und unsere Narrationen

⁷⁵ *Petzold, Orth, Sieper* (2008)

⁷⁶ zu «weiterführende Kritik als Ausdruck schöpferischer Transversalität» s. *Petzold* (2012h): 8

⁷⁷ *Petzold* (2014f)

⁷⁸ *Petzold* (2010f)

⁷⁹ ebenda: 24

⁸⁰ *Petzold* (2010f): 82

von ihnen durchdrungen. Die Strukturelemente sind von den Prozessen nicht abzulösen:

«Narration und Narrativ stehen in einer dialektischen Verschränkung und müssen immer im jeweiligen Kontext/Kontinuum mit ihren oft vielfältigen Szenen und Stücken gesehen werden.»⁸¹

Als «evolutionäre Narrative» bezeichnet die IT Geschehnisse, Geschichten, zwischen den Organismen und ihrer Umwelt. Etwa zwischen den Eigenarten und Möglichkeiten der Fischflosse und dem Wasser. Solche «Einleibungen» der jeweiligen Natur mit ihren Gegebenheiten und ihren Lebewesen bilden sich immer noch aus. Nicht anders steht es bei den Geschehnissen zwischen Mensch und Natur, zwischen den Menschen selbst.⁸²

4.2. Verhalten verändern

Dank der Neuroplastizität des menschlichen Gehirns und des Nervensystems sind Menschen grundsätzlich und umfassend lernfähig. Grundlage jeder Entwicklung und Veränderung ist der lernfähige Organismus.⁸³ Um Verhalten zu verändern, bedarf es der Reflexion, um Erfahrungen auszuwerten, und es braucht den Willen zur Umsetzung.⁸⁴ Will man komplexes Verhalten (das Denken Fühlen, Wollen und Handeln umfasst) verändern, ist es wichtig, das Gehirn neurowissenschaftlich zu betrachten. «Mentalisierungen» und die zugrundeliegenden neurobiologischen Prozesse müssen dazu verändert werden. Das erfordert eine neurobiologisch fundierte, «komplexe Theorie des Lernens und Lehrens»⁸⁵.

Durch die Sinneswahrnehmungen des Leibes und deren Verarbeitung im Gehirn wird uns zugänglich, was uns in der Welt begegnet. Die Verständigung zwischen den Menschen, die sich mit dem Wahrgenommenen befassen, vollzieht sich in einer hermeneutischen Spirale⁸⁶, in der dem Wahrnehmen und Erfassen das Verstehen und Erklären folgen und als Konsequenz daraus schliesslich ein besonnenes

⁸¹ ebenda: 71

⁸² Petzold (2023c): 28

⁸³ Orth (2010/2021): 276

⁸⁴ Petzold, Orth (2004b)

⁸⁵ Lukesch, Petzold (2011)

⁸⁶ Petzold (2011): 19

Handeln. Letzteres führt in einen neuen Zirkel von Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, Handeln: in eine permanente hermeneutische Spirale.⁸⁷

Bewusst und unbewusst nehmen wir mit den Sinnesorganen Informationen aus der Welt um uns auf. Die Wegerfahrungen, die wir mit Menschen im sozialen und ökologischen Kontext machen, werden in spezifischen neurozerebralen Speichern mit ihrer gesamten szenischen Vernetzung im «Leibgedächtnis»⁸⁸ aufgenommen (internalisiert) und mentalisiert. Verkörpernde, habitusbildende «Interiorisierungen» sind tiefer verankert als «Internalisierungen». Starke Interiorisierungen (strong embodiments) bleiben oft unbewusst und inszenieren sich unerkannt immer wieder. Sind es Erfahrungen von gegenseitiger Hilfsbereitschaft und Unterstützung, die Menschen interiorisieren können, erleben sie emotionalen Sinn. Fehlen gute Wegerfahrungen in ausreichendem Mass, können auch noch später im Leben korrigierende oder alternative Erfahrungen «das Leibgedächtnis mit guten Atmosphären und Szenen erfüllen».⁸⁹ «Interiorisierung» betont die Anwendung des Gelernten sich selber und anderen gegenüber und unterscheidet sich von «Internalisierung» als einem sozialisatorischen Lernen im Umfeld.⁹⁰

Sowohl «Internalisierung» als auch «Interiorisierung» sind komplexe Lernvorgänge und damit Gedächtnisprozesse⁹¹. «Mentalisierung» geht über die Internalisierung hinaus, sie reichert das Wahrgenommene nicht nur mit bereits gemachten Erfahrungen an, sondern auch mit den Schlussfolgerungen aus deren Verarbeitungsprozessen.⁹² Erfahrungen, die wir auf dem Lebensweg sammeln, sind immer wieder zu ordnen und zu differenzieren. Das heisst, sie in Mentalisierungen zu integrieren.⁹³ Ungute Erinnerungen können wir verändern, indem wir neue Mentalisierungen finden und so mehr und mehr zu AutorInnen der eigenen Geschichte werden, in der wir uns auf neue Pfade wagen und uns neuen Zielen zuwenden.⁹⁴ Im Zusammenwirken von vielfältigen Impulsen persönlicher und kollektiver Art vollzieht sich so in ko-kreativer Weise Selbstwerdung. Die eigene

⁸⁷ Petzold (2016i): 209

⁸⁸ Petzold, Orth (2017a)

⁸⁹ Petzold, Orth (2004b/2009)

⁹⁰ Petzold (2012c)

⁹¹ Petzold (2010f): 69

⁹² Petzold (2010f)

⁹³ Petzold, Orth, Sieper (2008)

⁹⁴ Petzold, Orth (2004b)

Lebenserzählung hinlänglich selber zu gestalten, ist eine zentrale capability⁹⁵ im Sinne der Philosophin Martha C. Nussbaum. Identität sowohl als gestaltet als auch als gestaltbar zu erkennen, ist ein zentrales Anliegen jeder agogischen und therapeutischen Arbeit:

«Identität als im Chronotopos eingebettet (embedded), leibgegründete, in Verkörperungen begründete (embodied) Identität, ist zugleich als narrative, als in Netzwerken/Konvois erzählte Identität durch diese Erzählungen gestaltbar.»⁹⁶

Im Gestalten von Sprache Sinnhaftigkeit zu erleben, ist eine leibliche Erfahrung, die in einer poesie- und bibliotherapeutischen Schreibwerkstatt geteilt werden kann. Eine Erzählung ruft die andere, ein Thema bringt das andere hervor: In narrativen Prozessen von selbstbestimmtem Gestalten kommt es oft zu Überschreitungen.⁹⁷ Das Aufschreiben ist dabei eine Verkörperung von Erfahrung.⁹⁸ Als vorgelesene Texte, als Ansprache kommen sie in ihrer Leiblichkeit via Lautstärke, Intonierung, Atemführung, Mimik, Gestik und Körperhaltung an und können andere zum Aufhorchen bringen, bewegen, berühren, betroffen machen: Ein lebensvoller Kontext entsteht.⁹⁹ Dichte Beschreibungen lösen Resonanz aus. Durch Resonanz, das Resonanzorgan ist der schwingungsfähige Leib, erlangen wir dank der Vergewisserung durch andere Sicherheit in unserer Identität.¹⁰⁰ Hier kommen Leib, Sprache und Gemeinschaft zu ihrer entwicklungsfördernden Wirksamkeit. Als Dreiklang sind sie unlösbar miteinander verbunden.¹⁰¹

5 «Ins Freie!» Praxisbeispiel einer Schreibwerkstatt

Die Wege der «Integrativen Poesie- und Bibliothherapie» eignen sich einerseits als therapeutische Wege in der Arbeit mit PatientInnen. Die Heilkraft von ausgesuchten

⁹⁵ Nussbaum (2000)

⁹⁶ Orth (2010/2021)

⁹⁷ Petzold (2010f): 85

⁹⁸ Petzold, Orth, Sieper (2008)

⁹⁹ Orth (2009): 4

¹⁰⁰ Höhmann-Kost, Siegele (2004)

¹⁰¹ Orth (2009): 2

Texten und gestalteter Sprache können ebenso zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Förderung von Lebenskompetenz, Kreativität und Gesundheit eingesetzt werden.

Die einzelnen Verfahren mit kreativen Medien, die die IT entwickelt hat, sind nicht als voneinander getrennte eigenständige Wege gedacht, sondern als Elemente eines integrativen Konzepts, denen das Menschenbild «des schöpferischen Menschen»¹⁰² und gemeinsame Prinzipien zugrunde liegen. «Intermediale» Quergänge zeichnen die theoriegeleitete Arbeitsweise der IT aus, um Menschen, als multisensorisch ausgerichteten und multiexpressiven Wesen¹⁰³ vor dem Hintergrund einer Weltsicht des Lebendigen als einem Gesamten multiple Anregungen zu bieten.

In einer Schreibwerkstatt wird also nicht nur geschrieben. Die beiden Modalitäten, deren sich Poesie- und Bibliothherapie bedienen – aktiv: das kreative Schreiben und intermediales Gestalten und rezeptiv: das Hören/Lesen ausgewählter literarischer Texte¹⁰⁴ – sprechen die anthropologische Verfasstheit des Menschen als narratives, sprechendes, erzählendes, gestaltendes, handelndes Einzel- und Gruppenwesen an. Es vermag ko-kreativ in «Konflux-Prozessen», die intermedial und intermethodisch alle Medien und methodischen Wege als «Bündel von Maßnahmen» nutzen, im Zusammenführen aller Kräfte, Ressourcen und Potentiale das Leben zu meistern.¹⁰⁵

Der Aufbau einer Schreibwerkstatt auf der Grundlage der «Integrativen Poesie- und Bibliothherapie» basiert auf dem Konzept der «Vier Wege zur Heilung und Förderung»¹⁰⁶ und setzt darin die «14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren» als salutogenetische «Wirkfaktoren» ein, die Gesundheitsbewusstsein und Persönlichkeitsentwicklung fördern.

Werden die Wirkmomente in klinischen Behandlungsprozessen als «Heilfaktoren» eingesetzt, die alternative Beziehungserfahrungen ermöglichen und interiorisierbar werden, werden sie im Therapiegeschehen mit PatientInnen psychoedukativ besprochen.¹⁰⁷

¹⁰² Petzold (2012a)

¹⁰³ Petzold (2023c): 19

¹⁰⁴ Orth, Petzold (2017): 2

¹⁰⁵ Petzold (2014i, 2023c); Petzold, Brühlmann-Jecklin, Orth, Sieper (2007); Petzold, Orth, Sieper (2019b)

¹⁰⁶ Synopse zu den vier Wegen s. Petzold (2012h): 29

¹⁰⁷ Petzold (2012h): 13

5.1 «Vier Wege der Heilung und Förderung»

Die vier Wege, auf denen sich therapeutisches Wirken der IT – oft miteinander verwoben – abspielt, durchmessen sowohl die Bereiche der Gesundheit als auch die Zonen der Belastungen. Wie es der Sichtweise der IT mit der «Anthropologie des schöpferischen Menschen» entspricht, hat sie auf diesen Wegen den Menschen immer als ein kreatives Wesen vor Augen.¹⁰⁸

Weg 1: Anregung zur Bewusstseinsarbeit – Sinnfindung

Sich selbst besser verstehen, die Menschen, das Leben besser verstehen lernen, Ressourcen auffinden, Sinnfragen stellen und beantworten, kognitive Einsichten auswerten

Weg 2: Nachsozialisation und Grundvertrauen neu oder weiterentwickeln

Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich selbst zum Freund / zur Freundin werden, emotionale Regulation

Weg 3: Ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsgestaltung

Neugierig auf sich selbst und andere, sich selbst zum Projekt machen, sich in Beziehungen entfalten

Weg 4: Solidaritätserfahrung und Engagement: gemeinsam gehen, füreinander

einstehen, gemeinsam Zukunft gewinnen, kraftvolle Selbstbestimmtheit (Empowerment), Exzentrizität, Metaperspektive und Mehrperspektivität¹⁰⁹

Diese vier therapeutischen Wirkkomplexe gestaltet die IT insbesondere mit 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren, die Gesundheitsbewusstsein und Veränderungsprozesse fördern.¹¹⁰

5.2 «Tetradisches Prozessmodell»

Die theoriegeleitete Praxis einer Schreibwerkstatt basiert auf der konsistenten Grundlage des dynamischen Systems des «Tree of Science». Im «Tetradischen Prozessmodell» ist sie in vier Phasen – Initial-, Aktions- und Integrationsphase und

¹⁰⁸ ebenda: 12

¹⁰⁹ Petzold (2012h)

¹¹⁰ ebenda: 15

Phase der Neuorientierung – gegliedert, die den vorbereitenden Aufbau als Leitlinie strukturieren.

5.3 Schreibwerkstatt im Freien

Setting

Ich biete im Winterhalbjahr Schreibwerkstätten in städtischen Bibliotheken an (die Mitgliedschaft ist keine Voraussetzung), in einem Bistro (ohne Konsumationszwang) und im Sommer auch im Freien. Die Gruppen sind offen für bis zu acht Teilnehmende, eine Anmeldung ist zu jedem Einzeltermin kurzfristig möglich. Die Gruppenzusammensetzung ist daher unterschiedlich heterogen, was Alter, Herkunft (Nationalität und Sprache), Beruf oder Geschlecht angeht.

Da Menschen am besten in multiplen sozialen Kontexten lernen, biete ich die Anlässe bevorzugt in öffentlichen Begegnungsräumen an, die sich als soziale Treffpunkte verstehen, als Orte der Inspiration und des Lernens und kulturelle Teilhabe fördern.

Schreiben im Freien

Wie aus der vorangehenden Auseinandersetzung mit Metatheorie (Menschen- und Weltbild), klinischer Theorie (Entwicklungstheorie) und der Praxeologie (Methoden und Techniken) deutlich geworden sein dürfte, steht das Ansinnen, eine Schreibwerkstatt im Freien anzubieten, nicht in Zusammenhang mit dem wachsenden gesellschaftlich Outdoor-Trend. Grundlage der Schreibwerkstatt ist die konsistente theoretische Fundierung der IT, die bis in die Praxis reicht.

Einen lebendigen und regelmässigen Naturbezug zu fördern und ästhetische Erfahrungen zu vermitteln, zwei der 14 plus 3 Wirkfaktoren¹¹¹, sind mir beim Schreiben im Freien und bei der Wahl des Ortes ein besonderes Anliegen. Die kleine Altstadt, die Gartenkunst und Architekturgenuss bietet, und die Auswahl der begleitenden Texte flossen – zusammen mit 35 Jahren andragogischer Erfahrung – in die Gestaltung dieser Schreibwerkstatt ein.

Ich gebe im Folgenden Sequenzen aus der Schreibwerkstatt «Ins Freie! – Schritte zum Schreiben» aus den vier Phasen des «Tetradischen Prozessmodells» wieder.

¹¹¹ *Petzold* (2012h)

Zum Schutz der Privatsphäre der Teilnehmenden werden ihre Texte nicht wortwörtlich zitiert, sondern lediglich in Teilen ihrer Kernaussagen verwendet. Dies im Bewusstsein, dass sich Sprachmelodie, Textstruktur, das Sprachspiel als Ausdruck von Persönlichkeit so nicht mitteilen.

Alle TeilnehmerInnen haben schon Schreibwerkstätten bei mir besucht, die meisten von ihnen sind einander auch bereits beim Schreiben begegnet.

«Ins Freie! – Schritte zum Schreiben»

5.3.1 Initialphase

Einstimmung: Ich orientiere nach der Begrüßung über den vorgesehenen Ablauf. Strukturelle Aspekte geben Halt und Sicherheit. Zum Einfinden in der Gruppe und am Ausgangsort lade ich ein, erst einmal innezuhalten, um aus der Betriebsamkeit des Alltags am Schreibort anzukommen. Das eigenleibliche Spüren ist für die meisten ein gewohnter Einstieg.

Den Leib erfahren: Er ist totales Sinnesorgan und totales Ausdrucksmedium. Der Leib ist mit dem Grundantrieb der explorativen Neugier immer auf der Suche nach Information und nimmt auch Atmosphären auf. Unsere Erfahrungen sind eingeleibt. Um die Teilnehmenden in ihrer Leiblichkeit, ihren emotionalen Regungen, ihren geistigen Strebungen und den sozialen Interaktionen zu erreichen, bieten wir in multimodalem Vorgehen vielfältige Stimulation.¹¹² Die wachen Sinne ermöglichen Zugang zu den Archiven des Leibes und können Gedanken und Gefühle bewegen.

Im eigenleiblichen Spüren der aufrechten Gestalt richten wir die Aufmerksamkeit auf die Füße, nehmen sie im Kontakt zum Boden wahr und lassen den Atem in seinem eigenen Rhythmus kommen und gehen. Ich leite zum Einstieg zu einem kleinen Rückblick auf den zurückgelegten Weg an, seit wir die eigenen vier Wände verlassen haben. Wir sind zu Fuss, auf dem Rad, per Bahn aus der Stadt oder durch eine Landschaft angereist, allein oder mit anderen. Innerlich zurückzuschauen und etwas aufzunehmen, was auf diesem Weg aufgefallen ist, lautet die erste Einladung. Ein Zurückschauen auf die zurückgelegte Strecke, auf den Zeitabschnitt des Wegs. Dann: Vielleicht ist da etwas aufgefallen, das mit dem gleichen Buchstaben beginnt

¹¹² Lukesch, Petzold (2011)

wie der eigene Vorname? Mit dieser Namensalliteration machen wir spielerisch eine kleine Vorstellungsrunde, damit – in je eigener Dosierung – alle von sich erzählen können und in Kontakt miteinander kommen. Dem Teilnehmer B. sind blühende Buschbohnen – «Sogar dreimal B!», wird er aufmerksam gemacht – aufgefallen. Der Teilnehmerin Ch. das Chaos unterwegs, sie bezeichnet sich als einen chaotischen Menschen. Einer anderen Frau fällt mit dem C des Vornamens nichts ein, also nimmt sie den Nachnamen: P wie Petersilie. Sie bereite ihren Umzug vor und freue sich, dass sie bald einen Balkon haben werde, auf dem sie ihr Lieblingskraut endlich ziehen könne, ohne dass Schnecken es erreichen. Kriechen doch welche hoch, hätte sie dort mehr Übersicht als jetzt.

Das Wahrnehmen der Situation, das Erfahren der anderen gibt Sicherheit, das Wissen um Ablauf und Thema Orientierung. Ein erstes Einbringen der persönlichen Befindlichkeit entspannt. Einen «gastlichen Raum»¹¹³ zu schaffen, der einem kordialen Miteinander einen Rahmen gibt, ist auch im Freien möglich.

5.3.2 Aktionsphase

Schreibimpuls I

Unser Treffpunkt liegt in einem mittelalterlichen Viertel der Altstadt. Ich lese als erste Anregung eine Textpassage vor, die von dicht bevölkerten mittelalterlichen Strassen handelt und davon, dass Gärten architektonisch so angelegt wurden, dass sie zu Orten der Kontemplation werden konnten¹¹⁴. Mir ist wichtig, romantisierenden Vorstellungen des Mittelalters mit einem Auszug aus einem nüchternen Sachtext vorzubeugen. Ich lade ein, mit wachen Sinnen gemeinsam und im eigenen Tempo die Wegstrecke bis in einen öffentlichen mittelalterlichen Kräutergarten zu gehen. Ähnlich wie unberührte Natur bietet auch eine stark gestaltete städtische Gartenlandschaft zahlreiche Erfahrungsfelder.¹¹⁵

Gehen weckt die Sinne und die explorative Neugier, ganz besonders wenn es in einer Gruppe ausgeübt wird und von narrativen Techniken begleitet ist.¹¹⁶ Mit kreativen Methoden und Medien werden Wahrnehmungs- und

¹¹³ *Petzold, Orth* (2004b)

¹¹⁴ *Sennett* (1997): 226

¹¹⁵ *Petzold, Orth* (2013a)

¹¹⁶ *Leeser* (2011): 60

Ausdrucksmöglichkeiten gefördert. Mit einer leicht schwebenden Aufmerksamkeit zwischen Weitwinkel und engem Fokus¹¹⁷ können sich die Teilnehmenden von einem Plätzchen ansprechen lassen – sei es, weil es dort still ist, weil ein Kräuterduft lockt, der Anblick einer Blüte oder der Ausblick auf ein Wasserbecken –, das sich für sie zum Innehalten eignet. Dort angekommen gibt es Zeit, sich niederzulassen, um über dieses Plätzchen oder den Weg dorthin zu schreiben.

Innehalten ist nicht etwa ein Stillstand: Der Strom des Wahrnehmens, die Gedanken – «innere Polyloge» – reissen nicht etwa ab, sondern fließen weiter und die Gespräche, «äussere Polyloge», setzen sich fort.¹¹⁸ Wir kommen an einer Weggabelung im Kräutergarten mit unseren Klappstühlen zusammen, um die entstandenen Texte und die Erfahrungen mit diesem Einstieg ins Schreiben zu teilen.

Eine Teilnehmerin ist noch nicht richtig da, wie sie sagt, sie hänge noch mit einem Fuss daheim. Ein Teilnehmer beschreibt, wie ihm im Gehen die Regentropfen auffallen, die noch auf jedem Blatt, an jedem Halm silbern glitzern. In seinem Text fragt er, ob auch er eine Pflanze sein könnte, die in einem Garten wachsen darf. Das erfüllt ihn mit Dankbarkeit. Obwohl er nicht weiss, wie er die Kraft nennen soll, die dieses Wachsen und die Pracht des üppigen Gartens möglich macht, dankt er in seinem Text für diese Fülle der Natur um uns, aus der wir leben, von der wir Teil sind. Wir ZuhörerInnen sind ebenfalls sehr berührt, die dichte Beschreibung löst Resonanz aus. Es gibt Raum für Sharing und ich erinnere daran, dass es immer möglich ist, zu sagen, dass man kein Sharing wünscht, ohne das zu begründen.

Konvivialität – als Kunst des Zusammenlebens¹¹⁹ – mit der ganzen Natur spricht aus dem uns alle berührenden Text. Sie gehört zum 2. Weg der Heilung und Förderung, auf dem Ökologizität als fundamentale Zugehörigkeit angestrebt wird.¹²⁰ Sie fördert die Praxis von Verantwortung, einer Ethik, die in der Liebe zu allem Lebendigen wurzelt.¹²¹

¹¹⁷ Schmitz (2015)

¹¹⁸ Petzold, Orth, Sieper (2008)

¹¹⁹ Petzold (2016i): 233

¹²⁰ Petzold (2015b)

¹²¹ Petzold, Orth (2013a)

Schreibimpuls II

Als zweiten Schreibimpuls lese ich eine Szene aus *Kamila Shamsies*¹²² Erzählung «Heraus aus dem Käfig». Vier Freundinnen sind zusammen unterwegs und necken einander, indem die beiden, die vorausgehen, scherzend Raserinnen genannt werden, die beiden Langsameren werden als Schleicherinnen bezeichnet. Titel und AutorInnen der Texte, aus denen ich lese, gebe ich immer erst bekannt, nachdem die Teilnehmenden ihre eigenen Texte verfassen konnten, um einen möglichst weiten Schreibraum zu bieten.

Im eigenleiblichen Spüren probieren die Teilnehmenden langsames und schnelleres Gehen aus und fragen nach dem eigenen Tempo, mit dem sie heute unterwegs sind. Ich leite sie an, sich in einer soziometrischen Reihe nach dem Kriterium der Geschwindigkeit aufstellen, mit der sie sich heute bewegen.

Die soziometrische Aufstellung (nach der von *Jacob Levy Moreno* in den 1930er-Jahren begründeten Methode der Soziometrie, die in der empirischen Sozialforschung eingesetzt wird) regt in der andragogischen Bildungsarbeit den Austausch zwischen den Teilnehmenden an, sie befragen einander nach der Ausprägung eines vorgegebenen Merkmals, um sich im Raum zu positionieren. Um die anderen und sich selber in der Gruppe besser kennenzulernen, bietet sie durch das konkrete Verkörpern einen anschaulichen Einstieg, der die meisten auch etwas erheitert.

Eine Frau stellt nachdenklich fest, dass sie in familialen und beruflichen Kontexten immer die Schnellste ist. Für eine andere muss es grundsätzlich so gemütlich wie möglich sein. Zwischen diesen beiden Polen verteilen sich die Teilnehmenden. Die einen staunen ein wenig über ihren momentanen Platz im Gruppenkontext. Ich betone, dass es auch hier keinesfalls um ein Bewerten geht, sondern um ein Hilfsmittel, um ihnen in einem passenden Zweiergrüppli eine nächste Schreibanregung geben zu können. In vier Dyaden gehen anschliessend immer zwei benachbarte TeilnehmerInnen zusammen auf einen kleinen Spaziergang. Die Anregung dazu: Eine Viertelstunde Austausch zu zweit zu den Vorzügen des momentanen Tempos.

¹²² *Shamsie* (2023)

Um das Positive im neuronalen Netz zu stimulieren, schlage ich den Einstieg via Vorzüge vor und gehe davon aus, dass in den Zweiergesprächen und den Texten danach auch Nachteile oder Gefahren zur Sprache kommen oder als Implikate mitschwingen.¹²³ Einzelnen ist wieder an einem Platz nach Wahl Schreibzeit dazu, die Teilnehmenden sind mit ihren klappbaren Campingstühlen beweglich. Zum Lesen und Austauschen kommen alle wieder am Ort zusammen, von dem sie ausgeschwärmt sind.

Der Austausch wurde einem Spazierpaar wichtiger als zu schreiben, sodass wir in einem Text in einem einzigen Satz vom Eilzugtempo hören, in das die Verfasserin ungewollt geraten ist. Sie atmet durch – sie wirkt etwas irritiert, fast ärgerlich? Eine Frau andere wirkt etwas resigniert, als sie erkennt, dass ihr vermutlich stets so viele Aufgaben zufallen, weil sie sie alle mit so grosser Schnelligkeit erledigt. Ihr Text fragt nach dem Anfang dieses Zirkels. Und sie will von mir wissen, wo ich denn in so einer Aufstellung habituell stehen würde. «Schon ganz in deiner Nähe», gestehe ich. Wir lachen beide.

Mit Käfig meint *Shamsie*, deren Text die Frage nach Rasen und Schleichen aufgeworfen hat, das Auto. Die Autorin lässt es stehen, um – in der grössten pakistanischen Stadt Karachi unüblich und für eine Frau erst recht – zu Fuss zu gehen.

Schreibimpuls III

Wer mag, so lade ich ein, schlüpft aus Schuhen und Strümpfen; unterdessen scheint die Sonne. Tragen uns die Füsse nicht Tag für Tag? Wir stehen barfuss auf dem Kiesweg. Wir wiegen einige Male vor und zurück, einige Male nach links und rechts. Dann schütteln wir einen Fuss nach dem andern aus, spreizen die Zehen und nehmen im Sitzen einen Fuss in die Hand, streichen über Rist und Sohle und massieren ihn ein wenig, so wie das angenehm ist. Wir stellen beide Füsse nebeneinander ab, um zu vergleichen, ob sie sich unterschiedlich anfühlen. Falls auch der zweite Fuss besser leben möchte, nehmen wir auch diesen in die Hand und massieren ihn aufmerksam.

Ausgangspunkt für unser gesamtes Dasein ist der Leib. Mit Blicken, Gesten, Worten und indem wir praktisch tätig werden, richten wir uns im uns konkret umgebenden

¹²³ *Petzold* (2010f): 28

Raum ein. Die Möglichkeiten und Fähigkeiten des Leibes lassen uns voranschreiten zu den durch ihn vermittelten Räumen und Gefühlen¹²⁴. Das multimodale Vorgehen dient der vielfältigen Stimulation: Alle Vorgehensweisen sind nicht-lineare kombinatorische Praxeologien, die sich zwischen Collagieren, Strukturieren, Flexibilität und Linienführung bewegen. Sie nehmen damit die Arbeitsweise unseres Gehirns auf, das ebenfalls zwischen Variation und Konstanz changiert.¹²⁵

Ort und Architektur, die den Rahmen für diese Schreibwerkstatt bilden, vermitteln rund tausend Jahre Baugeschichte. Der nach historischem Vorbild angelegte Garten ist heute Teil eines Museums, das Archäologie, Geschichte, Kunst und Natur unter einem Dach beherbergt. Ich lese aus einem architektonischen Sachtext eine Passage vom Schlendern auf eigenen Pfaden, die sich beim ungezwungenen Wandeln im Genuss von Schönheit und Wissen finden lassen, während das Gebäude mit Öffnungen nach allen Seiten einen im ständigen Kontakt mit der Gegenwart der Stadt hält, sodass man die Orientierung behält: «Diese Verbindung von Bewegungsfluss und Orientierung entspricht meiner Vorstellung von Kunst.»¹²⁶

Aus der Resonanz auf diesen Ausschnitt aus einem Interview mit dem Architekten *Peter Zumthor* schreiben die Teilnehmenden nochmals an einem von ihnen ausgesuchten Platz.

Anschliessend frage ich nach den Erfahrungen mit diesem Schreibimpuls. Die Verbindung von Alltag und Auszeit kommt in einigen Texten vor: Beides soll unvermischt nebeneinander Platz finden, die Ruhe hier mache das geschäftige Treiben des Marktes nebenan erst möglich, liest ein Teilnehmer vor. Beschwingt fühlt sich eine Frau durch die offenen Arkaden und Bogen, was sie als befreiend an diesem Ort erlebt, der gleichzeitig Geborgenheit schenkt. Die Aufrichtigkeit einer Malve – «ja, aufrichtig!», wiederholt eine andere Teilnehmerin auf eine Nachfrage bestimmt – erfülle sie mit Bewunderung. Sie lädt in ihrem Text Freundinnen und Freunde und den wilden Fenchel in diesen Garten ein, um zu tanzen und zu feiern. Die Frau, die bald umziehen wird, schreibt von der Schwierigkeit, sich zu trennen: Sie will alles in die neue Wohnung mitnehmen, auch alles aus ihrem Garten: Sie schleppt schwer daran, denn ganze Erdschollen hängen an ihr herab, Gemüseknollen, auf

¹²⁴ Schmitz (2015)

¹²⁵ Petzold (2009c)

¹²⁶ Zumthor, *Lending* (2018)

dem Kopf trägt sie einen Blumenkohl – so betritt sie in ihrem Text einen Coiffeursalon, um einen angemessenen Haarschnitt zu bekommen. Wie pfiffig sie die Schwere wörtlich nimmt und den Text szenisch vorträgt, bringt zum Schmunzeln und mindert die Schwere dieser Verluste. Einige sind bewegt von der Textvielfalt. Das Sprudeln der Fantasie und das so teilen zu können, werden als anregend und unterstützend benannt. Zwei Teilnehmende berührt der eigene Text sehr, die eigene Fähigkeit zur Sprache. Es gelingt ihnen, Sprachbilder zu finden, die vermitteln, was im Gefühl ist. Und das vom Leibe her vorzulesen, ist ein Genuss und beglückt sie.

Eine Schreibwerkstatt bietet punktuell einen Raum zum ko-kreativen Miteinander, eine Schreibgruppe, die sich zusammenfindet, ist ein soziales Netzwerk auf Zeit¹²⁷. Die Teilnehmenden sprechen einander direkt an, sie erzählen von sich. Sie teilen gemeinsame und unterschiedliche, freudige und leidvolle Erfahrungen, beides stiftet Verbundenheit. Die erlebbare Verbundenheit ist Grundlage für ein gutes Leben.¹²⁸ Die Interaktionen können in ko-respondierender Hermeneutik und im Konflux gemeinsamen Tuns zusammenwirken und dazu führen, dass Experimentier- und Expandierlust aus einengenden Gewohnheiten aufkommen. Ich nehme eine nährende Qualität um mich und in mir wahr, diese spontanen ko-kreativen Entfaltungen mitzuerleben, macht emotional auf erfüllende Weise satt. Im gemeinsamen Schreiben und Austauschen kann Sinn erkannt und geschaffen werden.¹²⁹

5.3.3 Integrationsphase

Das Nachdenken und das Sprechen über Erfahrungen, die beim Schreiben gemacht wurden, soll auch aufzeigen, wie wichtig es im Alltag ist, sich immer wieder zu besinnen und mit wichtigen Bezugspersonen – auch über Schwierigkeiten – zu sprechen, auch die Gesprächsbereitschaft zwischen den Generationen und zwischen den Geschlechtern zu intensivieren.¹³⁰ Das emotionale Anteilnehmen an den Erfahrungen der anderen und das Offenlegen des eigenen Erlebens führt zu Solidaritätserfahrungen und fördert Kooperation. Dank der Resonanz können in Ko-

¹²⁷ Petzold (2012q)

¹²⁸ Petzold (2012h)

¹²⁹ Petzold (2010f): 90

¹³⁰ Orth (2010/2021): 260

respondenz auf ko-kreative Weise innere Landschaften entdeckt, Horizonte erweitert, neue Räume ausgelotet und bisherige Begrenzungen transzendiert werden.

Auf den ersten beiden «Wegen der Heilung und Förderung» können in einer Gruppe «korrektive Interiorisierungen» erfolgen durch die konkret erlebte wertschätzende Zuwendung, dank wohlwollenden Blicken und ermutigenden Worten.¹³¹ Daraus werden korrektive emotionale und korrektive kognitive Erfahrungen, da die bestärkenden Voten der anderen eingeleibt, verkörpert werden. Die Menschen nehmen solche Ermutigungen mit und werden fähiger, sich selber positiv zuzusprechen. Die guten Interiorisierungen habitualisieren sich schliesslich als Haltung einer kreativen Lebensgestaltung.¹³²

Was im Laufe des Vormittags bewusst geworden ist, prägnant zu machen, die Sinnhaftigkeit hervorzuheben und zu Entscheiden überzuleiten, die das angestrebte Handeln betreffen, findet in der Integrationsphase statt. Die menschlichen Fähigkeiten zum Abstandnehmen und zur Reflexion ermöglichen eine neue Sicht auf andere, auf sich selber und das eigene Tun, was bereits zu einer Differenzierung oder erst einmal zur Weiterbeschäftigung mit einer Entdeckung führen mag. Auf jeden Fall bietet sie die Chance, sich zu verändern.¹³³ Die Freude an der Gestaltung von Texten kann zur Selbstgestaltung ermutigen.

5.3.4 Phase der Neuorientierung

Zu einer besonnenen, reflexiven, selbst gestalteten Lebenspraxis zu ermutigen, sind Anliegen des «Integrativen Ansatzes». Die Fähigkeit zum Speichern von Erinnerungen erlaubt einen vorwegnehmenden Ausblick in die Zukunft und bietet damit die Möglichkeit, heute «aus der ganzen Zeit» zu schöpfen, zu fantasieren, konkret zu planen und schliesslich aktiv in der Realität zu gestalten. Dazu ist das Entwickeln von retrospektiver (Blick auf Vergangenheit), aspektiver (Gegenwart) und antizipatorischer (Zukunft) Kompetenz wichtig, einer Kernqualität, um die eigene Lebenszeit zu strukturieren.¹³⁴ Mit kleinen Schritten zu beginnen und sich realisierbare Ziele innerhalb einer bestimmten Zeitspanne zu stecken ist wichtig, um

¹³¹ Petzold, Orth (2017b).

¹³² Petzold (2012h)

¹³³ Petzold (2009c)

¹³⁴ Petzold (2023c): 29

nicht vorzeitig ins Stocken zu geraten oder gar entmutigt aufzugeben. Wie unterstützen wir den Transfer von persönlichen Zielsetzungen in den Alltag? Menschen geben auf, weil sie die Schritte auf dem Weg, kleine Erfolge in Richtung der von ihnen angestrebten Veränderungen nicht erkennen.

Zur Neuorientierung, zur aktiven Gestaltung ist Willensarbeit nötig. Es bedarf einer Entscheidung, dann der Umsetzung des gefassten Entschlusses und schliesslich das Beharren auf dem neu eingeschlagenen Weg, drei wesentliche Funktionen des Willens.¹³⁵

Das Wissen um multiple Bedingtheiten unserer Erfolge und Misserfolge und das Erkennen, dass Kontrollverlust ein unvermeidlicher Teil menschlicher Erfahrung ist, können uns zudem flexibler und geschickter machen.¹³⁶ Wir machen uns so nicht selber zusätzlich unnötigen Druck und können den Fokus stärker auf das legen, was gerade getan werden muss: Die Passung – als Vorgänge dynamischer Regulation zwischen Systemen¹³⁷ – zwischen den eigenen Ansprüchen und den Ansprüchen der Welt kann verbessert werden. Alltagssituationen öffnen gestaltbaren Raum, in denen wir Gelegenheiten ergreifen und nutzen können. Neugierig auf uns selbst und auf Kommendes zu bleiben, stärkt – ebenso wie Hoffnung – Veränderungsimpulse.

Im abschliessenden Verdichten zeigen sich in wenigen Zeilen individuell verschiedene Bezüge der TeilnehmerInnen zum Gehen und zum Weg: Die Verbindung von Garten und Stadt entdeckt ein Teilnehmer als einander bedingende Gegensätze. Zu verschiedenen Zeiten an beidem teilnehmen, belebt ihn. Beim Lesen wirkt er versöhnt, zufrieden mit sich und der Welt.

Neu ein angemessenes Tempo finden, anstatt im Eilzug weiterzurasen, kommt es ganz kompakt aus einer Teilnehmerin, als wäre sie prallvoll mit Bewegungsimpulsen. Mut zur Trennung findet eine andere Frau als munter gelesenes Fazit: weg von einem alten schönen und hin zu einem neuen schönen Ort.

Eine leidenschaftliche Berggängerin muss sich nach einer OP mit eingeschränkter Beweglichkeit anfreunden lernen. Wir hören an ihrer Stimme, sehen in ihrem Gesicht und spüren leiblich: Das ist nicht leicht. Dazu schreibt sie ein Dennoch: Ein Fest lässt sich nicht nur in einer Berghütte feiern, sondern auch in einem öffentlichen Garten.

¹³⁵ *Petzold, Orth, Sieper* (2008)

¹³⁶ *Flammer* (1990)

¹³⁷ *Petzold, Orth, Sieper* (2014a)

Verabschiedung mit Wegzehrung

Um die Neugier zu beleben, um zum Gestalten von Sprache und zur Selbstgestaltung zu ermutigen, verabschiede ich die Teilnehmenden mit einem schalkhaften Ausschnitt aus einem Gedicht von *Angelika Overath*¹³⁸:

*«Die Poesie ist kein braves Kind.
Sie gehorcht nicht. Sie lacht insgeheim.
Sie ist wild. Immer hat sie noch andere Ideen.»*

Das Auseinandergehen zieht sich in die Länge, denn nun beginnt die Sommerpause. Nächste Gelegenheiten zum gemeinsamen Schreiben bieten sich erst im September.

Bis dahin: gehen wir ins Freie!

¹³⁸ Overath, A. (2022)

Lesen, Gehen, Schreiben

Weitere Anregungen zum Lesen, zum bewussten Gehen und um ins Schreiben zu kommen, versammelt das «Glossar der Gangarten», für das ich als bibliothapeutische Anregung eine Auswahl an literarischen Lesestoffen zum Gehen zusammengestellt habe. Mein Augenmerk richtete sich auf neue Literatur der Gegenwart, die Teilnehmenden von Schreibwerkstätten leicht zugänglich sein dürfte. Und einige persönliche Lieblingstexte, die mir seit der Schulzeit viel bedeuten, dürfen natürlich nicht fehlen.

Das Glossar ist in vier Kapitel gegliedert und beginnt im Nahraum der Stadt mit Walter Benjamins Passagenwerk, da es Verbindungen zu einem Kernkonzept der IT gibt. Die weiteren ProtagonistInnen sind in verschiedenen Städten unterwegs, *flanieren* durch elegante Arkaden oder streifen durch Quartiere voller Gewalt. Flanierende Frauen machen sich neue Räume zu eigen.

Im zweiten Abschnitt beobachten SpaziergängerInnen die Natur, sie gehen über Land, wandern in die Weite: im Engadin, in Japan, der Mosel entlang.

Um die Vitalität, die es braucht, um einen Berg oder eine Marathonstrecke zu bezwingen, um das Wiedergewinnen von Gesundheit und um das Schwinden der Kräfte auf der Lebensstrecke geht es im dritten Kapitel.

Der letzte Abschnitt nimmt schliesslich die geografischen Wanderbewegungen des Einwanderns und Fliehens und die Auseinandersetzung zwischen entschiedenem Engagement und blosserem Mitlaufen auf.

6 «Glossar der Gangarten»: Bibliothherapeutische Anregungen

6.1 Flanieren, promenieren: Gehen in der Stadt

Bekannt geworden ist der Flaneur durch *Walter Benjamins* unvollendet gebliebenes philosophisch-literarisches Passagen-Werk. Angeregt von den perspektivischen Durchblicken und zahlreichen zufälligen Eindrücken durch die neuen Einkaufspassagen in Paris, konnte Benjamin seine Faszination für das Spazieren mit marxistischen Themen, wie dem der Geschwindigkeit der Industrialisierung und dem Produktionsdruck, verbinden.¹³⁹ Der «Flaneur der Geisteswissenschaften» wollte das Prinzip von Montage und Collage auch in die Geschichte übernehmen.¹⁴⁰ Einzelne Perspektiven, Erfahrungen und Erkenntnisse zu collagieren, zu konnektivieren und sie inter- und transdisziplinär zu verbinden (Transversalität), um zu Gesamterkenntnissen (in der Mehrzahl) zu gelangen, ist eines der Kernkonzepte der IT.¹⁴¹

Passagen sind für *Benjamin* sowohl Haus als auch Strasse. Und die Strasse wird zur Wohnung für den Flaneur.¹⁴² Der Flaneur kam laut *Benjamin* Anfang des 19. Jahrhunderts auf, als Städte erstmals zu einer Grösse und Komplexität angewachsen waren, dass sie begannen, ihren Bewohnern fremd zu werden.¹⁴³ Eine Masse von Fremden, die fremd bleiben, war eine neue menschliche Erfahrung. Und der Flaneur repräsentierte als ein neuer Typus einen – damals männlichen, eher begüterten und gebildeten – Menschen, der «in dieser Entfremdung gewissermassen zuhause war.»¹⁴⁴ Flanieren ist ein zielloses Gehen, ein Treibenlassen durch Galerien und Arkaden, ein unabgeschlossenes Sammeln und Suchen. Flaneure, ob sie schreiben oder nicht, gelten als Künstler. Sie registrieren, sie sind das Auge der Stadt. Sie kennen deren Geheimnisse, ihre nächtliche Stille und ihre euphorischen Momente.¹⁴⁵

Für einen jungen Psychiater, der stundenlang allein die Strassen Manhattans durchstreift, ist der Müssiggang ein Ausgleich zu seiner Arbeit, das ziellose Gehen strukturiert seine Abende, seine Gedanken. Es erlöst ihn von der Atmosphäre

¹³⁹ *Solnit* (2019): 240

¹⁴⁰ *Benjamin* (2020)

¹⁴¹ Ausführlich zu Transversalität: *Petzold* (2012h)

¹⁴² *Benjamin* (2020)

¹⁴³ *Solnit* (2019): 238

¹⁴⁴ ebenda: 239

¹⁴⁵ *Neumeyer* (1999)

strenger Reglementierung.¹⁴⁶ Für *Wallace und Costello*, die vom urbanen Ghetto schreiben, in dem sich der Rap entwickelte, gab es statt der grossen gängigen Suchmaschinen von Google, YouTube und Bing, derer wir uns heute so selbstverständlich bedienen, an milden Abenden in der vollen City eine andere lebensvergrössernde Suchmaschine: das Gehen.¹⁴⁷ Dem Datenverkehr und der virtuellen Mobilität der Gegenwart stellen die beiden Autoren den damaligen Fussverkehr entgegen.

Nicht aus einer anderen Zeit, sondern aus einer anderen Kultur erzählt die in Pakistan aufgewachsene und heute in London lebende *Kamila Shamsie*: In Karachi ist es nicht üblich, zu Fuss zu gehen. Will man spazieren, fährt man im Wagen zu einem Park, der dafür einen Rundweg bereithält. Im bevorzugten Park der Autorin ist der Rundweg einen Kilometer lang. Zu einer Grenzüberschreitung kam es während des Lockdowns zur Zeit der Coronapandemie, denn die Parks wurden geschlossen. In London erhält *Shamsie* von ihren Eltern die aufregende Nachricht: «Wir sind auf der Strasse spazieren gegangen.»¹⁴⁸

Als die 40-jährige dänische Lyrikerin *Inger Christensen* durch ihre Geburtsstadt Vejle streift, macht sie folgende Erfahrung:

*«Wenn ich jetzt, nach so vielen Jahren, durch Vejle spaziere, habe ich eine direkte körperliche Empfindung davon, dass die Beine nach Hause zurückkehren. An allen möglichen anderen und späteren Plätzen auf der Welt wird man nie ganz frei davon zu überlegen, wie man gehen muss. Hier aber, wo man seine ersten Schritte machte, ist es, als ob die Beine von selbst denken, sodass man auf eine besondere Weise geht, eine selbstverständliche, beinahe vollautomatische Weise, denn man geht in der Stadt, mit der man aufwuchs und die einem zu einem Teil des eigenen Ortssinns und einem lebenslangen Massstab für das Stadtbild als solches wurde.»*¹⁴⁹

Unter dem Pseudonym Elena Ferrante schrieb unter Wahrung ihrer Anonymität eine Autorin über zwei sehr unterschiedliche Freundinnen, die im Neapel der Fünfzigerjahre auf dem Stradone promenieren, der den Hauptbahnhof mit dem Rione verbindet, in dem die beiden Mädchen aufwachsen, einem Stadtteil voller Gewalt und

¹⁴⁶ *Cole* (2012)

¹⁴⁷ *Wallace, Costello* (2014)

¹⁴⁸ *Shamsie* (2023): 217

¹⁴⁹ Deutschlandfunk: *Inger Christensen* in der Festschrift zum 650-Jahr-Jubiläum von *Vejle*, aufgerufen am 02.03.2024

Rivalitäten zwischen verschiedenen Familien, die sich über Generationen erstrecken.¹⁵⁰ Sie können exemplarisch für den Alltag in Peripherien in anderen grossen Städten stehen. Für die Pariser Banlieues etwa, für die sich *Anne Weber* in ihren Streifzügen öffnet, für die Menschen in Armut und Not, für ihre Hoffnungen und die Spuren des Kolonialismus, vor denen sie bisher die Augen verschlossen hatte.¹⁵¹

Colometa, die Protagonistin der katalanischen Autorin *Mercèdes Rodoreda* muss immer mitgehen, ob sie will oder nicht. Nach und nach lernt sie, ihr Leben mehr selber zu gestalten. Nachdem es sie erst noch zu sehr schmerzt, jemandem etwas abzuschlagen, verabschiedet sie sich von internalisierten geschlechtsspezifischen sozialen Normen.¹⁵²

6.1.1 Flanierende Frauen

Der Gang von Frauen wird oft mehr als Performance denn als Fortbewegung gedeutet.¹⁵³ Für «respektable» Frauen unziemlich, war dieser Blick ein gefährliches Hindernis, drohten doch beim geringsten Verdacht auf Prostitution Gefängnis oder «chirurgische Vergewaltigung».¹⁵⁴ Das impliziert, dass Frauen gehen, um (von einem männlichen Publikum?) gesehen zu werden und nicht, um die Stadt aus eigenem Interesse zu erkunden oder unbeaufsichtigt zu schweifen – mit der Menge und gegen die Menge.

Flanierend machen Frauen sich Räume der Stadt zu eigen, die sich in Gegenden vorwagen, die bisher nicht für sie vorgesehen waren.¹⁵⁵ Bei *Virginia Woolf* verlässt eine Frau ihr Haus an einem späten Winternachmittag, um einen Bleistift zu kaufen. Nicht dass sie diesen für ihre Schreibarbeit so dringend benötigen würde, dass dafür ein Gang durch das dämmerige London unumgänglich wäre. Vielmehr erlaubt sie sich einige Minuten des Für-sich-Seins: Fern von ihrem privaten Umfeld geht sie keinem bürgerlichen Zwang entgegen.¹⁵⁶ Sie taucht ein in die Anonymität der anderen, die wie sie unterwegs sind.¹⁵⁷

¹⁵⁰ *Ferrante* (2017)

¹⁵¹ *Weber* (2024)

¹⁵² *Rodoreda* (2007)

¹⁵³ *Solnit* (2019): 283

¹⁵⁴ ebenda: 288

¹⁵⁵ *Elkin* (2020)

¹⁵⁶ *Banita, Ellenberger, Glasenapp* (2017)

¹⁵⁷ *Woolf* (2006)

Die Essayistin Lauren Elkin und die Literaturwissenschaftlerin *Georgiana Banita* unterscheiden weibliche und männliche Flaneure als verschiedene Figuren. Beide Expertinnen sehen die flanierende Frau als eigenen Wahrnehmungstopos der Moderne.

6.2 Spazieren durch die Jahreszeiten, wandern in die Weite

Für das Gehen, das hinaus in die Landschaft führt, legte wohl Rousseau den ideengeschichtlichen Grundstein. Er behauptet zwar, er sei nur zu Fuss gegangen, weil er sich kein anderes Fortbewegungsmittel habe leisten können. Er entdeckt, als er seine Schritte zur Langsamkeit zwingt, um gleichzeitig in einer Zeitschrift zu blättern:

«Sobald ich diese Zeilen gelesen, sah ich rings um mich eine andere Welt und ward ein anderer Mensch.»¹⁵⁸

Rousseau sieht Natur und Menschheit in einem Einklang und kehrt das vom Christentum vertretene Menschenbild um, in dem Mensch und Natur mit dem Sündenfall in Ungnade gefallen waren.¹⁵⁹

Der berühmteste Spaziergänger ist wohl *Thoreau*, der in seinem Essay den Streifzug durch die Natur als ein Lebensmodell beschreibt und ermutigt, ausgetretene Pfade zu verlassen und einen ersten Schritt in ein selbstbestimmtes Leben zu machen. *Thoreau* sieht den Menschen als Teil der Natur und nicht dafür gemacht, die Nachmittage in Büros oder Läden zu verbringen. Viele schlagen dort sogar noch die Beine übereinander, «als wären Beine nicht zum Stehen und Gehen, sondern zum Sitzen gemacht.»¹⁶⁰

Das «Tagebuch einer Moselreise»,¹⁶¹ dessen Romangrundlage *Hanns-Josef Ortheil* als Elfjähriger als Mitschrift einer Wanderung mit dem Vater verfasst hat, lässt erkennen, wie wichtig schon für den kleinen Jungen das Reisen, die Sprache und das Schreiben waren, um aus dem Stummsein in die Welt zu finden.

¹⁵⁸ Solnit (2019): 24

¹⁵⁹ ebenda: 25

¹⁶⁰ *Thoreau* (2001): 13

¹⁶¹ *Ortheil* (2010)

Ebenfalls ein präziser Beobachter des Alltäglichen ist *Klaus Merz*. Die Erfahrung des Spazierengehens drückt er so aus:

*Tag für Tag
gerate ich tiefer
in die Landschaft hinein
die mich durchquert.*¹⁶²

Durch die Gedichte von *Leta Semadeni*, ihre Muttersprache ist das Unterengadiner Vallader, sie schreibt auf Deutsch und auf Romanisch, schleichen immer wieder Tiere. Die Erzählerin spaziert hier nicht als ein Ich durch die Natur, sondern schlüpft selber in das Dasein eines Fuchses, und ist «immerfort da, wo die Pfote die Erde berührt.»¹⁶³

Die kleinen Veränderungen durch die Jahreszeiten beobachtet *Pico Iyer* auf der täglich gleichen Morgenrunde vom eigenen Wohnquartier aus, obwohl er mit anderen Erwartungen in einen Vorort der japanischen Stadt Nara gezogen war. Die Tradition der Wanderpoeten, die nach dem Vorbild von *Matsuo Bashō* beschwerlichen Pfaden folgen, hatte es ihm angetan.¹⁶⁴ *Bashō*, geboren 1644, 50 Kilometer vor Kyoto, die damals die Hauptstadt und der Wohnsitz des Kaisers war, lebte als professioneller Haiku-Dichter und begann ein Wanderleben, auf dem seine Reisebücher entstanden. Haikus waren ursprünglich Naturgedichte, sind aufmerksam für das Flüchtige und bedienen sich einer einfachen Sprache. Gemeinsam mit Freunden schrieb man damals lange Kettengedichte.¹⁶⁵ Im folgenden Haiku gibt es eine Pause vom Gehen:

*«Ein Nickerchen,
die Fusssohlen fest
gegen die kühle Wand gepresst»*¹⁶⁶

6.3 Laufen für die Vitalität, Krankheitsverläufe

Haruki Murakami holt beim Laufen Kraft, Inspiration, vor allem aber die Zähigkeit zum Schreiben. Der Einfall, Romane zu verfassen, kam ihm beim Sport. *Murakami* erzählt

¹⁶² *Merz* (2016): 63

¹⁶³ *Semadeni* (2010): 7

¹⁶⁴ *Iyer* (2023)

¹⁶⁵ *Bashō* (2023)

¹⁶⁶ ebenda: 33

in einer Art laufendem Tagebuch vom Kampf gegen das stets lauende Versagen und wie er es überwindet: «Ich muss verfassen, um zu erfassen».¹⁶⁷

Die schottische Schriftstellerin *A.L. Kennedy* erlebt das Erstarren ihrer Vitalität beim Bergsteigen. In Schottland heiße Wandern Bergsteigen, erklärt sie. Sogar indem sie Kälte, Wind und Nässe trotz, erfährt sie die Freude, da zu sein, wo sie gerade ist. Sie lernt die Freude kennen, lebendig zu sein.¹⁶⁸

Isabel Bogdans Protagonistin läuft mit langsam wachsender Disziplin aus Schuldgefühlen heraus, die die Selbsttötung ihres Lebenspartners ausgelöst hat. Obwohl ihr das Laufen guttut, ist es immer wieder herausfordernd, den kritischen Punkt zwischen blossem Wollen und tatsächlichem Handeln zu überwinden, die Sportschuhe anzuziehen und ins Freie zu treten: Der Anfang ist gemacht – für diesmal. Liebevoller Zuwendung ohne Leistungsdruck erfährt sie auf diesem längeren Weg von einer Freundin, und eine kompetente Therapeutin hält neben Wohlwollen wichtiges Wissen für sie bereit, das die Läuferin, während sie die Atemzüge zählt und langsam zurück ins Leben findet, in Selbstgesprächen wiederholt und sich einverleibt.¹⁶⁹

Ein Vorbild zum Willensgebrauch kann die schwedische Schriftstellerin *Selma Lagerlöf* sein, die erste Nobelpreisträgerin für Literatur und ebenfalls als erste Frau Mitglied der Schwedischen Akademie. Seit der Geburt hielt sie ein krankes Bein vom Herumtollen mit anderen Kindern ab. Daher las sie viel und wusste früh, dass sie Schriftstellerin werden will. In der Zeitschrift *Emma* zitiert Autorin *Antje Ràvik Strubel* aus einem Brief von Lagerlöf, die sich als 35-Jährige gerade frisch in die fünf Jahre ältere Schriftstellerin *Sophie Elkan* verliebt hatte: «Meine wirkliche Geschichte ist eine einzige lange Variation des Wortes Wille.»¹⁷⁰

Auf eine alte Farm in Wales hat sich eine Frau zurückgezogen, um sich zu verstecken. Sie begegnet dort Tieren und auch einzelnen Menschen. Sie beschafft sich starke Schmerzmedikamente, nimmt immer mehr davon. Nach und nach

¹⁶⁷ *Murakami* (2008): 7

¹⁶⁸ *Kennedy* (2023)

¹⁶⁹ *Bogdan* (2019)

¹⁷⁰ EMMA, Nov./Dez. 2017, www.emma.de, aufgerufen am 24.07.2024

begreifen LeserInnen, dass es für sie wohl keinen Weg zurück ins Leben, keinen Ausweg aus einer nicht benannten Krankheit gibt.¹⁷¹

Das Abnehmen der Kräfte beobachtet auch *Karl Krolow* an der Hauptfigur, der er den Namen Späth gegeben hat: «Im Gehen» spricht doppeldeutig vom Wegabschnitt, der auf das Ende der Lebensspanne zugeht. Auf diesem Gang erinnert sich *Späth* an einzelne Szenen und reflektiert Momente aus seinem Leben.¹⁷²

Bei *Katharina Hagen* streift eine Frau durch die Rheinauen und beobachtet die Graureiher. Und sie beobachtet die anderen SängerInnen im Chor. Ihr Sohn ist über Nacht verschwunden. Marthe will nicht, dass die Leute wissen, dass sie die Mutter des vermissten Jungen ist. Überhaupt soll niemand wissen, wer sie ist. «Leben Sie?»,¹⁷³ fragt Marthe unvermittelt in direkter Ansprache die Leserschaft.

Wie eine Schildkröte, die bepanzert durch die Strassen spaziert, fühlt sich *Franziska Seyboldts* literarisches Ich – an guten Tagen –, das vom Leben mit Angst erzählt.¹⁷⁴

Wenig und langsam zu gehen, lautet der Auftrag an den rekonvaleszenten *Franz Hohler*, dem es schwerfällt, seine gewohnt zügigen Schritte zu mässigen. Er unternimmt daher ein Jahr lang jede Woche einen Spaziergang und hat mit respektvoll-kritischem Nachsinnen zu Papier gebracht, was ihm in einem besonneneren Tempo aufgefallen ist.¹⁷⁵

Werner Lutz verbindet das Gehen auf ganz andere Weise als der Marathonläufer *Murakami*, der so schnell wie möglich an einem Ziel ankommen will, mit dem Gang der Zeit: Lutz versteht es, absichtslos Schritte zu verstreuen und durch Stunden und Gedanken zu schlendern.¹⁷⁶

6.4 Einwandern, mitlaufen, fliehen

Zwar wohnt die Familie am Zürichsee, aber das ist ein schwieriges Zuhause, schon gar nicht etwa ein Daheim. Die Eltern haben es aus dem ehemaligen Jugoslawien immerhin hierhin geschafft, sie sind zwar angekommen, aber nicht unbedingt

¹⁷¹ *Bakker* (2013)

¹⁷² *Krolow* (1981)

¹⁷³ *Hagen* (2012): 87

¹⁷⁴ *Seyboldt* (2018)

¹⁷⁵ *Hohler* (2014)

¹⁷⁶ *Lutz* (1996)

angenommen. Die beiden in der Schweiz aufgewachsenen Töchter erleben latente Fremdenfeindlichkeit und ein Hin und Her zwischen zwei Heimaten. Wann Menschen sich in einer Gemeinschaft verwurzelt fühlen, fragt die ungarisch-schweizerische Musikerin und Schriftstellerin *Melinda Nadj Abonji*.¹⁷⁷

Am Vorabend einer Demonstration, an der die junge Ich-Erzählerin so richtig dabei sein wird, nicht bloss mitlaufen, wie das Ameisen blindlings tun, bereitet sie sich auf die Kundgebung vor, indem sie sich mit der Route vertraut machen will. Schon bevor sie in die zweite Strasse einbiegt, schweift sie allerdings ab. Wegen den Ameisen. Sie bleibt ein ums andere Mal im Weggeflecht der Stadt und in Erinnerungen an die Kindheit und an wichtige Menschen hängen – und im Abschweifen, in den Erinnerungen an die Vergangenheit und mit den Schreckmomenten, die die Gegenwart immer wieder bereithält, denn die Stadt hat sich unterdessen sehr verändert, vergeht der «Vorabend», so der Titel des Romans. Er endet offen, ohne Schlusspunkt: «Wie habe ich mich verspätet, verspätet»¹⁷⁸

Um im nationalsozialistischen Deutschland jeglicher Ideologie zu entgehen und eine je anders geartete Freiheit zu finden, planen sechs unterschiedliche Figuren in «Sansibar oder der letzte Grund»¹⁷⁹ ihre Flucht aus einer kleinen Stadt an der Ostsee. Verstanden und ermutigt fühlt sich der Junge, der darunter leidet, ohne Vater aufgewachsen zu sein, im Lesen von Huckleberry Finns Abenteuern, dessen Vater Trinker war. Das sagen die Leute in Rerik auch von seinem Vater. Ein junger KPD-Funktionär, der gewohnt ist, Parteaufträge zuverlässig auszuführen, zweifelt an der starren Ideologie der Parteiführung. Als er sich mit einem neuen Mittelsmann in der Kirche treffen soll, entdeckt er dort eine Holzfigur, die einen lesenden Klosterschüler zeigt. In der kritischen Haltung, die aus dieser Figur spricht, sieht er «einen, der ohne Auftrag lebt. Einen, der lesen kann und dennoch aufstehen und fortgehen.» Ein souveräner Mensch zu werden, wird sein Ziel.

Der Autor *Andersch* durchwandert die Strassen seiner Kindheit. Er flieht auch in die Natur. Er setzt sich in «Die Kirschen der Freiheit» mit Fahnenflucht auseinander. Die

¹⁷⁷ *Nadj Abonji* (2010)

¹⁷⁸ *Leutenegger* (1975): 208

¹⁷⁹ *Andersch* (1971): 44

meisten Desertionen geschehen «nicht aus Furcht vor dem Tod, sondern aus dem Willen, zu leben.»¹⁸⁰

Der Algerienkrieg und die Indochinakriege, mit denen Frankreich seine Kolonialmacht erhalten wollte, veranlassten den Künstler Boris Vian, seine Kunst zu politisieren: In «Le Déserteur», einem Chanson engagée, teilt ein Rekrut seinem Präsidenten nicht nur mit, dass er nicht für ihn in den Krieg ziehen werde. Er kündigt darüber hinaus an, weitere Soldaten hierzu auffordern zu wollen. Nach Vians Tod 1959 wurde «Le Déserteur» zu einem Protestsong gegen den Vietnamkrieg. Etliche Male neu interpretiert und dadurch popularisiert ist der Song heute ein fester Bestandteil des Liederkanons der internationalen Friedensbewegung.¹⁸¹

¹⁸⁰ Andersch (1971): 83

¹⁸¹ www.Songlexikon.de, aufgerufen am 20.07.2024

7 Zusammenfassung/Summary

Zusammenfassung: «Ins Freie!»

Vom aufrechten Gehen zum Schreiben – theoretische Fundierung und Praxisbericht einer Schreibwerkstatt auf der Grundlage der «Integrativen Poesie- und Bibliothherapie»

Die Bipedie, der aufrechte Gang, spielt in der Evolution des Menschen eine entscheidende Rolle, ermöglicht sie doch erst, Exzentrizität und symbolische Gesten zu entwickeln. Gehen prägt die Struktur menschlichen Erfahrens. Der wahrnehmungsfähige Leib, der die Erfahrungen speichert, die wir auf unseren Wegen machen, ist die Basis für Sprache. Unsere Erfahrungen lassen sich zu Erzählungen verbinden, die wir in Erzählgemeinschaften mit unseren Konvois teilen. In Schreibwerkstätten mit den Methoden der «*Integrativen Poesie- und Bibliothherapie*» gestalten wir Geschichten poetisch, reflektieren und teilen sie miteinander. Als bibliotheraeutische Anregung ist ein «Glossar der Gangarten» von literarischen Beispielen gedacht, in denen Gehen eine wichtige Rolle spielt.

Schlüsselwörter: «*Integrative Poesie- und Bibliothherapie*», der aufrechte Gang, Leiblichkeit, Sprache, Kreative Schreibwerkstatt, Literaturauswahl.

Summary: «Out into the open!»

From walking upright to writing – theoretical foundation and practical report of a writing workshop based on «*Integrative poetry and bibliotherapy*»

Bipedalism, the upright gait, plays a decisive role in human evolution, as it is what makes it possible to develop eccentricity and symbolic gestures. Walking shapes the structure of human experience. The perceptive body, which stores the experiences we make on our paths, is the basis for language. Our experiences can be combined into narratives that we share with our convoys in narrative communities. In writing workshops using the methods of «*integrative poetry and bibliotherapy*», we create stories poetically, reflect on them and share them with others. A «glossary of gaits » is intended as a bibliotherapeutic stimulus, listing literary examples in which walking plays an important role.

Keywords: «*Integrative poetry and bibliotherapy*», the upright gait, corporeality, language, creative writing workshop, literature selection.¹⁸²

¹⁸² Translated with www.DeepL.com/Translator (free version)

8 Literaturverzeichnis

- Andersch, A.* (1971): Die Kirschen der Freiheit. Zürich: Diogenes Verlag.
- Andersch, A.* (1979): Sansibar oder der letzte Grund. Zürich: Diogenes Verlag.
- Bakker, G.* (2013): Der Umweg. Frankfurt am Main, Zürich: Suhrkamp Verlag.
- Banita, G.; Ellenberger, J.; Glasenapp, J.* (2017): Die Lust zu gehen. Weibliche Flanerie in Literatur und Kunst. München: Brill Fink.
- Bashō* (2023): In: *Balmes, H.J.* (Hg.) Haiku. 16–61. Frankfurt am Main: Fischer.
- Bayertz, K.* (2014): Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens. München: C. H. Beck.
- Benjamin, W.* (2020): Passagen, Durchgänge, Übergänge. Eine Auswahl. Stuttgart: Reclam.
- Bieri, P.* (2013): Das Handwerk der Freiheit. Über die Entdeckung des eigenen Willens. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Bogdan, I.* (2019): Laufen. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Christensen, I.* (2022) Sich selber sehen möchte die Welt. Münster: Kleinheinrich.
- Cole, T.* (2012): Open City. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Deutschlandfunk:* <https://www.deutschlandfunk.de/wer-diese-stimme-gehört-hat-vergisst-sie-nicht-mehr->
- Elkin, L.* (2020): Flâneuse. Frauen erobern die Stadt – in Paris, New York, Tokio, Venedig und London. München: btb Verlag.
- EMMA* (Nov./Dez. 2017): www.emma.de
- Ferrante, E.* (2017): Meine geniale Freundin. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Flammer, A.* (1990): Erfahrung der eigenen Wirksamkeit. Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung. Bern: Huber.
- Hagena, K.* (2012): Vom Schlafen und Verschwinden. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Höhmman-Kost, A., Siegele, F.* (2004): Integrative Persönlichkeitstheorie. *Polyloge* 11/2004: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Hoehmann-Siegele-Persoenlichkeitstheorie-Polyloge-11-2004.pdf
- Hohler, F.* (2014): Spaziergänge. München: btb Verlag.
- Ihle, A., Zechlin, R.* (2022): Street Life. Ausstellungskatalog Wilhelm-Hack-Museum. München: Hirmer Verlag.
- Iyer, P.* (2023): Rund um Shikanodai. In: *Minshull, D.* (Hg.) Von Wegen und Umwegen. Betrachtungen über das Leben zu Fuss. Hamburg: Harper Collins Deutschland. 66–75.

- Jaeggi, R., (2016): Entfremdung. Zur Aktualität eines sozialphilosophischen Problems. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Kennedy, A.L. (2023): Skiddaw. In: *Minshull, D.* (Hg.) Von Wegen und Umwegen. Betrachtungen über das Leben zu Fuss. Hamburg: Harper Collins Deutschland. 49–65.
- Kitzler, A. (2021). Vom Glück des Wanderns. Eine Philosophie der Wegbegleitung. München: Droemer Knaur.
- Krolow, K. (1981): Im Gehen. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Leeser, B. (2011): Poetik der Walderfahrung – Quelle der Kraft, der Heilung und Schönheit. Abschlussarbeit. *Polyloge* 3/2011: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=IT-2011-3-leeser-poetik-der-walderfahrung-quelle-der-kraft-der-heilung-der-schoenheit.pdf>
- Leutenegger, G. (1975): Vorabend. Frankfurt am Main, Zürich: Suhrkamp.
- Lévinas, E. (1984): Die Zeit und der Andere. Hamburg: Felix Meiner Verlag.
- Lukesch, B., Petzold H. G. (2011): Lernen und Lehren in der Supervision – ein komplexes, ko-kreatives Geschehen. *Supervision: Theorie – Praxis – Forschung* 5/2011: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_lukesch-petzold-lernen_in_der_supervision-supervision-05-2011.pdf
- Lutz, W. (1996): Die Mauern sind unterwegs. Gedichte. Zürich: Ammann.
- Manderscheid, K. (2022): Soziologie der Mobilität. Bielefeld: UTB.
- Merz, K. (2016): Unerwarteter Verlauf. Innsbruck: Haymon Verlag.
- Murakami, H. (2008): Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede. Köln: DuMont Buchverlag.
- Nadj Abonji, M. (2010): Tauben fliegen auf. Salzburg und Wien: Jung und Jung.
- Neumeyer, H. (1999): Der Flaneur. Konzeption der Moderne. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Nussbaum, M. C. (2000): Women and Human Development. The Capabilities Approach. Cambridge: Cambridge University Press.
- Orth, I. (2009): Leib – Sprache – Gedächtnis – Kontextualisierung. *Polyloge* 11/2009 : https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth_leibsprache_polyloge_11-2009.pdf
- Orth, I. (2010/2021): Weibliche Identität und Leiblichkeit – Prozesse „konvivialer“ Veränderung und Entwicklung – Überlegungen für die Praxis. *Supervision* 01/2021: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=orth-2010-2021-weibliche-identitaet-leiblichkeit-konviviale-veraenderung-supervision-01-2021.pdf>

- Orth, I., Petzold, H.G. (1990c/2015): Metamorphosen - Prozesse der Wandlung in der intermedialen Arbeit der Integrativen Therapie. In: *Petzold, H.G., Orth, I., 1990a. Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie, 2 Bde., Paderborn: Junfermann; 3. Aufl. 2002: Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag S. 721 -773.* <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2015-orth-i-petzold-h-1990c-metamorphosen-prozesse-der-wandlung-in-der-intermedialen.html>
- Orth, I., Petzold, H.G. (1993c): Zur «Anthropologie des schöpferischen Menschen». *Polyloge 4/2015*: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth-petzold-1993c-zur-anthropologie-des-schoepferischen-menschen-polyloge-04-2015.pdf
- Orth, I., Petzold, H. G. (2008): Leib, Sprache, Geschichte in einer integrativen und kreativen Psychotherapie. Über die Heilkraft von „Poesietherapie“ und „kreativen Medien“. *Integrative Therapie 2008/1*: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_orth-petzold-leib-sprache-geschichte-in-einer-integrativen-kreativen-psychotherapie-textarchiv-2008.pdf
- Orth I., Petzold H.G (Stand 2017): Curriculum der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren. <https://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2014/10/PBT-Curriculum-Stand-10-2017.pdf>
- Ortheil, H.-J. (2010): Die Moselreise. München: Luchterhand.
- Overath, A. (2022): Schwarzhandel mit dem Himmel / Marchà nair cul azur. Gedichte Deutsch/Vallader. Zürich: Telegramme Verlag.
- Peccei, A. (1981): Die Zukunft in unserer Hand. Gedanken und Reflexionen des Präsidenten des Club of Rome. Wien, München, Zürich, New York: Verlag Fritz Molden.
- Pépin, C. (2022): Kleine Philosophie der Begegnung. München: Carl Hanser Verlag.
- Petzold, H.G. (2001, 1999q): Das Selbst als Künstler und als Kunstwerk – rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. Ein Interview. *Polyloge 7/2001*: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Petzold-Selbst-Kuenstler-Polyloge-07-2001.pdf
- Petzold, H.G. (2002j): Das Leibsubjekt als „informierter Leib“ – embodied and embedded. Leibgedächtnis und performative Synchronisationen. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit 07/2002 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2002-petzold-h-g-der-informierte-leib.html> und in Petzold (2003a): *Integrative Therapie, Paderborn: Junfermann, 2. Aufl. Bd. III, 1051-1092.*
- Petzold, H.G. (2003a): Integrative Therapie. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a.
- Petzold, H.G. (2005p): „Vernetzendes Denken“ Die Bedeutung der Philosophie des Differenz- und Integrationsdenkens für die Integrative Therapie und ihre

transversale Hermeneutik. In memoriam Paul Ricoeur 27. 2. 1913 - 20. 5. 2005 - Integrative Therapie 4 (2005) 398-412, in: Psychotherapie Forum 14 (2006) 108-111 und erw. in: Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2007) (Hrsg.): Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, 25 Jahre EAG - Festschrift für Hilarion G. Petzold. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag. S. 273-295. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-10-2013-hilarion-g-petzold-2005p.html>

Petzold, H. G. (2006, 2002j, Update). Der «informierte Leib» – «embodied and embedded» als Grundlage der Integrativen Leibtherapie. *Polyloge* 10/2006: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-informierte-leib-embodied-and-embedded-grundlage-integrative-leibtherapie-polyloge-10-2006.pdf

Petzold H. G. (2006u): Der Mensch „auf dem WEGE“ – Altern als „WEG-Erfahrung“ des menschlichen Lebens. Festvortrag anlässlich 20 Jahre Pro Senectute Österreich, Wien 2006. In: *Thema Pro Senectute 1* (2006) 40–57. Wien. <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/petzold-hilarion-g-2006u-der-mensch-auf-dem-wege-altern-als-weg-erfahrung-des-menschlichen-lebens-festvortrag.pdf>

Petzold, H.G. (2009c): Körper-Seele/Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. *Psychologische Medizin 1* (Graz) 20-33. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-der-informierte-leib-das-psychoph.html>

Petzold H. G. (2010f): «Sprache, Gemeinschaft, Leiblichkeit und Therapie», Materialien zu polylogischen Reflexionen, intertextuellen Collagierungen und melioristischer Kulturarbeit – Hermeneutica. *Polyloge* 7/2010: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_2010f_sprache-gemeinschaft-leiblichkeit_und_therapie_polyloge_7_2010.pdf

Petzold, H.G., (2011): Integrative Therapie als «angewandte Anthropologie» in einer «transversalen Moderne» – Menschenbild und Praxeologie. *Polyloge* 2/2011: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold_integrative_therapie_anthropologie_menschenbild_und_praxeologie-polyloge-02-2011_update_2006k.pdf

Petzold, H.G. (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven. Wiesbaden: Springer VS Verlag. Einführung siehe (2012 i).

Petzold, H. G. (2012c): Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität? Intersubjektive Nahraumbeziehungen als Prozesse affilialer „Angrenzung“ statt abgrenzender „Arbeitsbeziehungen“, *Integrative Therapie* 1, 73-94. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2012c-psychotherapie-arbeitsbuendnis-oder-sprache-der-zaertlichkeit-und.html>

- Petzold, H. G.* (2012h): Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die «Vier WEGE der Heilung und Förderung» und die «14 Wirkfaktoren» als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung – Komplexe Humantherapie III. *Integrative Therapie* 3/2012: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2012h-integrative-therapie-transversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege-14-wirkfaktoren.pdf
- Petzold, H.G.* (2012q): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. In Petzold, H.G. (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven Wiesbaden: Springer VS Verlag. S. 407-605. Überarbeitete und erweiterte Fassung von 2001p; <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/04-2020-petzold-hilarion-g-2012q-transversale-identitaet-und-identitaetsarbeit-die-integrative-identitaetstheorie-als-grundlage-fuer-eine-entwicklungspsychologisch-und/>
- Petzold, H. G.* (2014f): Zweifel II – Impulse zum Thema Zweifel und Zweifeln. POLYLOGE 2014 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2014-petzold-h-g-2014f-zweifel-ii-impulse-zum-thema-zweifel-und-zweifeln.html>
- Petzold, H. G.* (2014i): Integrative Depressionsbehandlung auf neurowissenschaftlicher Grundlage – Veränderung des „depressiven Lebensstils“ mit „Bündeln“ komplexer Maßnahmen in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2014i-integrative-depressionsbehandlung-neurowissenschaftliche-grundlage-dritte-welle.pdf>
- Petzold, H. G.* (2015b): „Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. *Green Care* 2, 2-5; <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/index.php> und erw. POLYLOGE Ausgabe 05/2015. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/05-2015-petzold-hilarion-g-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude.html>.
- Petzold H. G.* (2016i): Die «Neuen Naturtherapien», engagiertes «Green Care», waldtherapeutische Praxis. In: *Altner, N.* (2016): Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Essen: KVC Verlag. <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/petzold-h-g-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis.pdf>
- Petzold, H. G.,* (2016l): Zeitgeist und kollektive Beunruhigung als Krankheitsursache – therapeutische Arbeit mit Atmosphären und Zeitgeisteinflüssen, *Polyloge* 30/2016, <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2016l-1989f-zeitgeist->

[kollektive-beunruhigung-krankheitsursachen-sozialisationsklima-polyl-30-2016.pdf](#)

Petzold, H. G. (2023c): Praxeologisches: Supervision «auf dem Weg» – Zur Out-Door-Praxis supervisorischer Arbeit. *Integrative Therapie* 3/2023: Feldentwicklung, Walk & Talk, Green Exercises Embedded in Nature and Time: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2023c-praxeologisches-supervision-out-door-praxis-feldentwicklung-walk-talk-green-exercises.pdf>

Petzold, H. G., Brühlmann-Jecklin, E., Orth, I., Sieper, J. (2007): „Methodenintegrativ“ und „multimodal“ – kokreative Strategien in den Konfluxprozessen der „Integrativen Therapie“. Zur Geschichte und Bedeutung der Begriffe. Mitgliederrundbrief der Deutschen Gesellschaft für Integrative Therapie 2, 24 - 36 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-33-2008-petzold-bru-hlmann-jecklin-orth-sieper.html>

Petzold, H.G., Müller, M. (2005/2007): Modalitäten der Relationalität – Affiliation, Reaktanz, Übertragung, Beziehung, Bindung – in einer „klinischen Sozialpsychologie“ für die Integrative Supervision und Therapie. Hückeswagen: Europäische Akademie und in: Petzold, H.G., Integrative Supervision, 2. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. 2007a, 367-431. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-mueller-m-2005-2007-modalitaeten-der-relationalitaet.html>

Petzold, H.G., Orth, I. (2004b/2009): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgergesellschaft“ – „Wegcharakter“ und „Sinndimension“ des menschlichen Lebens – Perspektiven Integrativer „Kulturarbeit“ – Hommage an Kant. Auch in: Petzold, H.G., Orth, I. (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag. S. 689-791 und in *Polyloge* 9, 2009. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_orth_unterwegselbst_2004b_polyloge_09-2009.pdf

Petzold, H. G. Orth, I. (2013a): Coaching als Beratungsdisziplin: Problematisierungen – Ethik – Altruismus In: www.fpi-publikation.de/materialien.htm Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift – Jg. 2013; <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-nr-02-2013-hilarion-g-petzold-ilse-orth-2013.html> und in: Petzold, H.G., Orth, I., Frambach, L., Hänsel, M. (2014): Altruismus zwischen Angrenzung und Abgrenzung. Espelkamp: Deutsche Gesellschaft für Coaching.

Petzold, H. G., Orth, I. (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. POLYLOGE 22/2018; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.html>

- Petzold, H. G., Orth, I.* (2017b): Epitome. POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“. In: *Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E.* (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth, Bielefeld: Aistheis. S. 885-971. Auch in *Polyloge*. *Polyloge* 31/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/31-2017-petzold-h-g-orth-i-2017b-epitome-polyloge-in-der-integrativen-therapie.html>
- Petzold, H. G., Orth, I.* (2020b/2021c): Green Meditation und Oikeiosis: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. *Grüne Texte* 10/2021. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-2021a-green-meditation-oikeiosis-oekophile-lebenspraxis-arbeitsversion-gruene-texte-10-2021pdf.pdf>
- Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J.* (1999a): Psychotherapie, Mythen und Diskurse der Macht und der Freiheit. In: *Petzold, Orth* (1999a) S. 15-66. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-orth-i-sieper-j-1999a-psychotherapie-mythen-und-diskurse-der-macht-und-der-freiheit.html>. Erg. Neueinstellung: Heilkraft der Sprache 2020.
- Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J.* (2008): Der lebendige «Leib in Bewegung» auf Weg des Lebens – Chronotopos – Über Positionen, Feste, Entwicklungen in vielfältigen Lebensprozessen. Zum Jubiläum: 25 Jahre EAG – 40 Jahre Integrative Therapie. *Integrative Therapie* 3/2008: <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2008a-der-lebendige-leib-in-bewegung-auf-dem-weg-des-lebens.pdf>
- Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J.* (2013): Manifest der Integrativen Kulturarbeit 2013. *Polyloge* 24/2013: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-sieper-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013-polyloge-24-2013.pdf
- Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J.* (2014a): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aistheis.
- Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J.* (2019b): „Kreative Medien“ in der „Integrativen Therapie“. Begriff, Konzept und Methodologien 1965 – 2008. Hückeswagen: Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit. *Polyloge* 22/2019. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/22-2019-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2008-2010-2019b-integrative-therapie-mit-kreativen/>
- Petzold, H. G., Sieper, J.* (2012a): «Leiblichkeit» als «Informierter Leib» embodied and embedded – Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. *Polyloge* 21/2012: <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/21-2012-petzold-h-g-sieper-j-2012a-leiblichkeit-als-informierter-leib-embodied-and/>

- Ricœur, P.* (1988): *Zeit und Erzählung*. Band I. München: Wilhelm Fink Verlag.
- Ricœur, P.* (2022). *Wege der Anerkennung*. Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft. Berlin: Suhrkamp Verlag AG.
- Rodoreda, M.* (2007). *Auf der Plaça del Diamant*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schmitz, H.* (2015): *Der Leib, der Raum und die Gefühle*. Bielefeld: Aistesis Verlag.
- Semadeni, L.* (2010): *In mia vita da vuolp / In meinem Leben als Fuchs*. Cuira/Chur: Chasa Editura Rumantscha.
- Sennett, R.* (1997): *Fleisch und Stein. Der Körper und die Stadt in der westlichen Zivilisation*. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Seyboldt, F.* (2018): *Rattatam, mein Herz. Vom Leben mit der Angst*. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Shakespeare, N.* (2023): *Lots Frau und einige Gedanken zum Wandern bei Nacht*. In: *Minshull, D.* (Hg.) *Von Wegen und Umwegen. Betrachtungen über das Leben zu Fuss*. Hamburg: Harper Collins Deutschland. 238–253.
- Shamsie, K.* (2023): *Raus aus dem Käfig*. In: *Minshull, D.* (Hg.) *Von Wegen und Umwegen. Betrachtungen über das Leben zu Fuss*. Hamburg: Harper Collins Deutschland. 216–225.
- Solnit, R.* (2019): *Wanderlust. Eine Geschichte des Gehens*. Berlin: Matthes & Seitz.
- Songlexikon*: <https://songlexikon.de/songs/le-deserteur/>
- Thoreau, H. D.* (2001): *Vom Spazieren*. Zürich Diogenes Verlag.
- Wallace, D. F., Costello, M.* (2014): *Signifying Rappers*. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Weber, A.* (2024): *Bannmeilen*. Berlin: Mattes & Seitz.
- WHO*: <https://www.who.int/europe/de/news/item/03-01-2024-who-europe-and-who-emro-collaborate-to-strengthen-health-systems--response-to-violence-against-women>
- Woolf, V.* (2006): *Der Stadtbummel: Ein Londoner Abenteuer*. In: *Das Lesebuch*. 350–364. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Zumthor, P., Lending, M.* (2018): *Die Geschichte in den Dingen*. Zürich: Scheidegger & Spiess.